VOL 6 - ISSUE 62 SEPTEMBER 2014

MASALA
TV FOOD MAG
RECIPES IN ENGLISH & URDU



Regd. No. SC-1333
Rs. 120

مصالحہ کے شیفس کے کھانوں کی مزیدار تراکیب، دلچسپ مضامین، ٹپس اور ٹوٹکوں کا مجموعہ



BROCHE®

BROCHE



خوشبو ایسی کے موڈ بدل دے۔۔۔

E-mail: cosmetics@swiss-miss.org

Web: cosmeticsworld.com.pk



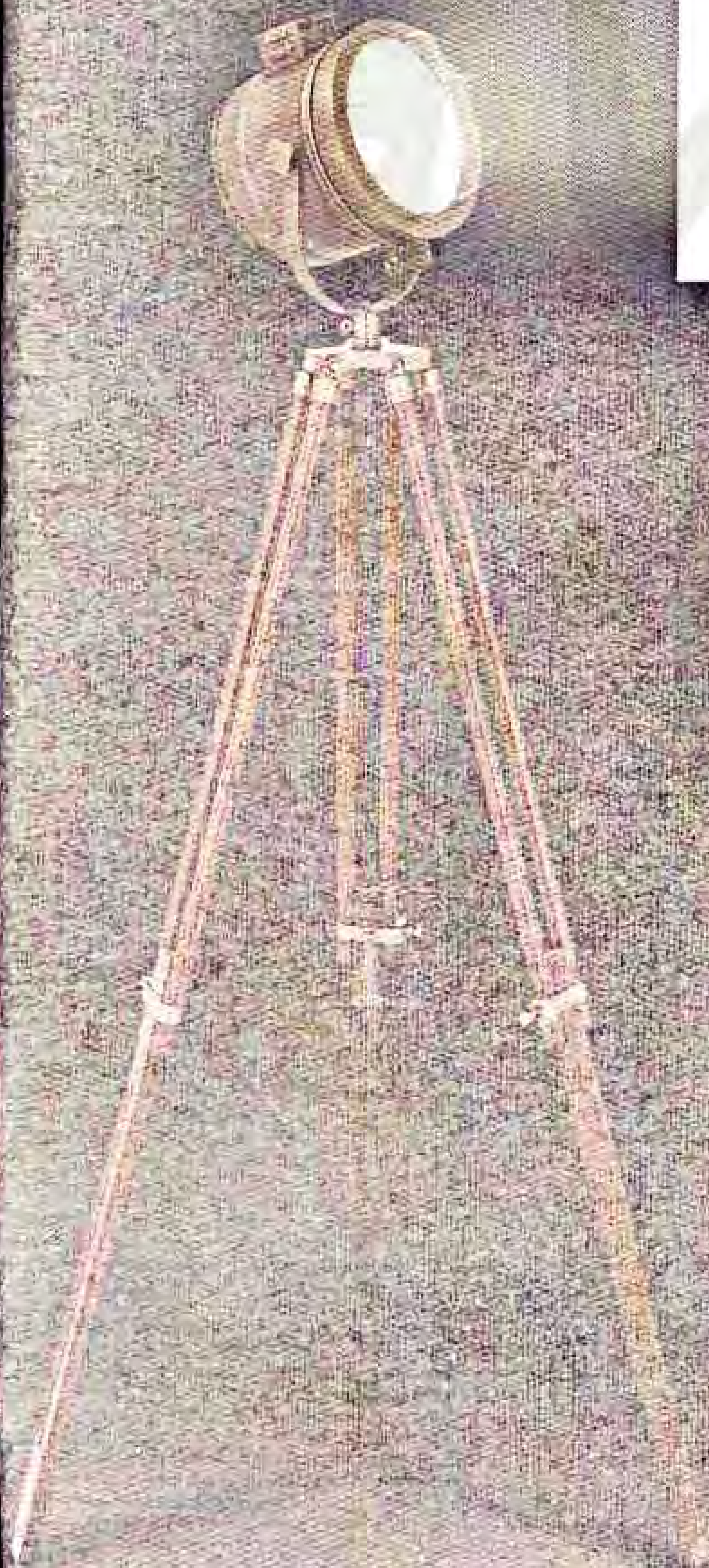
Furniture Partner:



Refresh by: Coca-Cola

LIFE. LOVE. LAUGHTER.

TONITE WITH HSY



STARTING: 13th SEP. 2014
EVERY SATURDAY AT 09:00 PM
ONLY ON HUM SITARAY



/humsitaray /humsitaray www.humsitaray.tv


HUM
SITARAY



Rafhan
Birthday surprise!

Carnival Themed Berrylicious Trifle

Ingredients:

- 1 pack Rafhan Strawberry Jelly
- 4 cups Rafhan Vanilla Custard
- Chocolate cake cut into slices
- 1 cup whipped cream
- 500g sliced Strawberries
- 200g Raspberries
- 200g Blackberries
- Mint leaves for garnish

Preparation:

1. Set the Rafhan Strawberry Jelly into a dish.
2. Layer the base of your chosen serving bowl with the chocolate cake slices.
3. Top the cake base with the freshly sliced strawberries, raspberries and blackberries.
4. Follow by topping Rafhan Vanilla Custard over the fruit.
5. Repeat the previous steps and set another layer of cake slices, topped with the fruit and Rafhan Custard.
6. Finally layer the custard with the remaining Rafhan Strawberry Jelly by mashing it.
7. Decorate with whipped cream and chill for 3 hours.
8. Garnish with mint leaves and serve.

Now you can create these magical desserts at home, simply log on to /RafhanDesserts or SMS Recipe to 8398 to get your hands on your favourite recipe.

Rafhan se Birthday magical ho

For trade Inquiries: the@cyber.net.pk 0333-2409481

For Feedback & Recipes, Join us on

شینا لائبریری
دوکان نمبر 57 پنیاں چوک صدر بازار
ہری پور — فون: 0300-9837710


Phool




Estd 1860
REE BREWERY
9001 Certified Company
LEMON
MALT

BAKE PARLOR

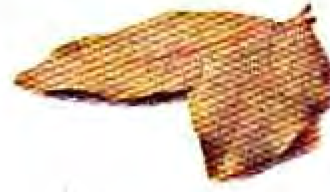
سب ہی کھاتے ہیں

دی ہوم ریسٹورنٹ

Issue No. 1

20 Recipes to delight your taste buds

اچاری میکرونی





۱۔ بیک پارلر میکرونی کو نمک ملے اُبلتے پانی میں پانچ سے سات منٹ تک اتنا اُبالیں کہ اس میں ایک کنی رہ جائے۔ چھلنی سے گرم پانی گرا کر ٹھنڈا پانی گزار دیں اور ایک کھانے کا چمچ تیل ملا کر ایک طرف رکھ دیں۔

۲۔ ایک فرائی پین میں باقی تیل ڈال کر گرم کریں پھر اس میں پیاز، لہسن اور ادرک ایک ساتھ ڈال کر ایک منٹ تک فرائی کریں۔

۳۔ اب اس میں چکن اور اچاری مصالحہ کا ساشے ڈال دیں اور مزید ایک منٹ تک فرائی کریں۔ اسکے بعد اس میں ایک کپ پانی ڈال کر اُبال آنے تک پکائیں۔ اسکے بعد مزید 5 منٹ تک پکائیں۔

۴۔ اب اس میں دہی اور ہری مرچ ڈال کر 5 منٹ تک تیز آنچ پر پکائیں۔ اسکے بعد اس کو اتار کر گرما گرم پاستا کے ساتھ پیش کریں۔

نوٹ: بکرے کے گوشت کے ساتھ 3 کپ پانی ڈال کر 40 منٹ تک یا گوشت کے گلنے تک پکائیں۔ (اسٹیپ نمبر 3)



شاپنگ لسٹ

☑ چکن بغیر ہڈی کا	: 300 گرام
☑ پیاز کٹی ہوئی	: 01 بڑی
☑ لہسن پیسٹ	: 01 کھانے کا چمچ
☑ ادرک پیسٹ	: 01 کھانے کا چمچ
☑ دہی	: ڈیڑھ کپ
☑ کوکنگ آئل	: 08 کھانے کے چمچ
☑ ہری مرچ کٹی ہوئی	: 04 عدد
☑ نمک	: 01 کھانے کا چمچ
☑ بیک پارلر اچاری میکرونی	: 01 پیکٹ

کتنا پاستا پکائیں؟

اگر آپ پاستا کو مین ڈش کے طور پر پیش کر رہے ہیں تو ہر فرد کے لئے 4 اونز (یعنی آدھا کپ) بغیر پکا پاستا کا حساب رکھیں۔

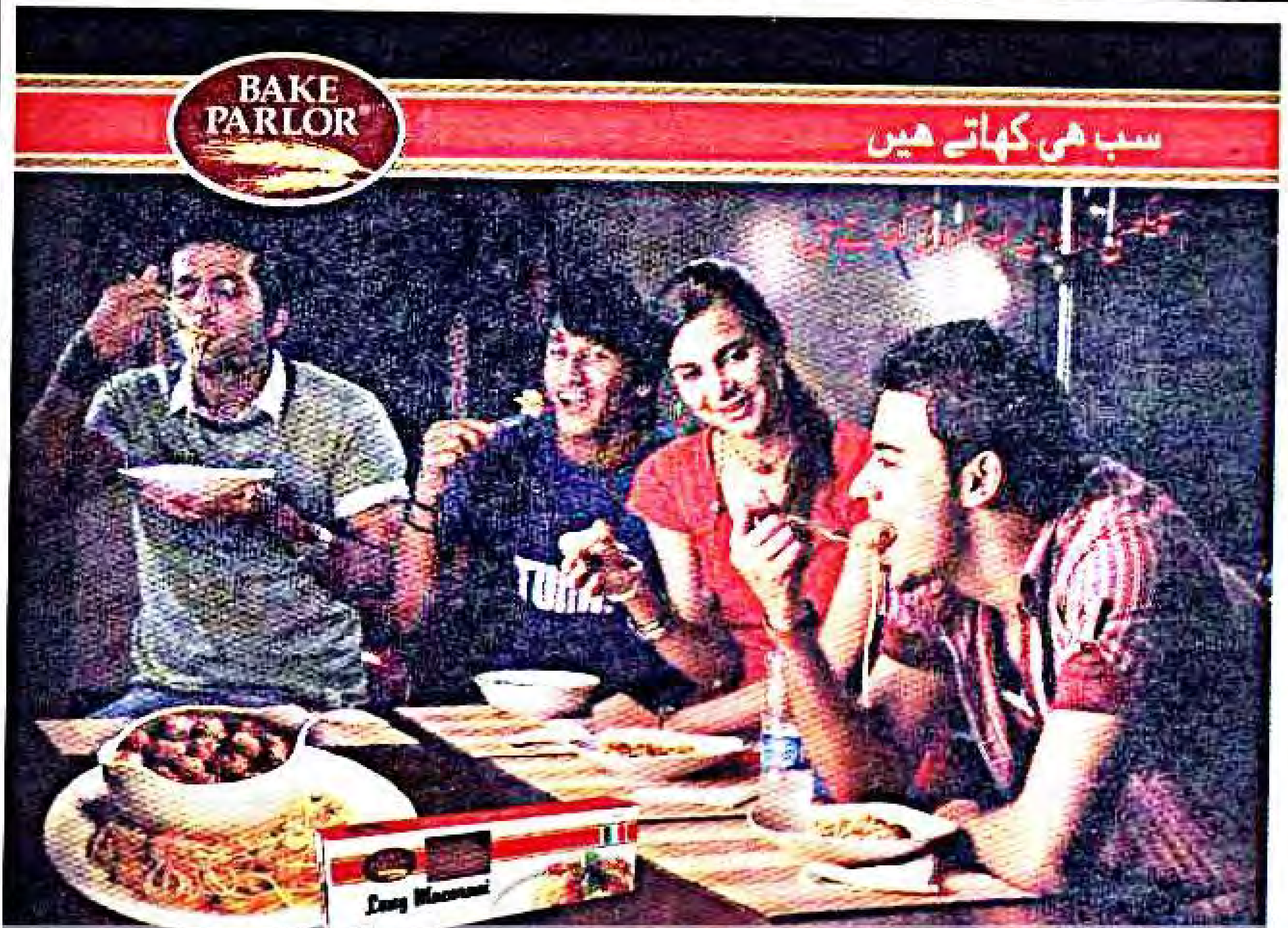
اپنے پاستا سے متعلق سوالوں کو consumers@bakeparlor.com پر بھیجیں۔

آپ کا سوال

موسم کے مزے

موسم گرما کا سب سے انمول تحفہ آم۔ پھلوں کا بادشاہ، یہ بہترین وٹامن اور منرلز کا خزانہ بھی ہے۔ پیش ہے موسم کے اس پھل کا مزہ اڑانے کی ایک نئی ترکیب۔ چکن اور پاستا کریمی مینگو ساس کے ساتھ۔ ایک بڑے برتن میں نمک ملا پانی اُبال کر ایک کپ پینی پاستا اُبال لیں۔ آدھا کپ اُبلی ہوئی چکن فرائی پین میں تھوڑے سے آئل میں لیں، ایک لہسن، ایک ہری پیاز اور ایک آم کو فرائی پین میں مکس کریں۔ 5 منٹ پکا کر اُبلا ہوا پاستا اور پاؤ کپ بالائی ملائیں۔ ٹھنڈا ہونے کے بعد برائے سائڈ لائن پیش کریں۔



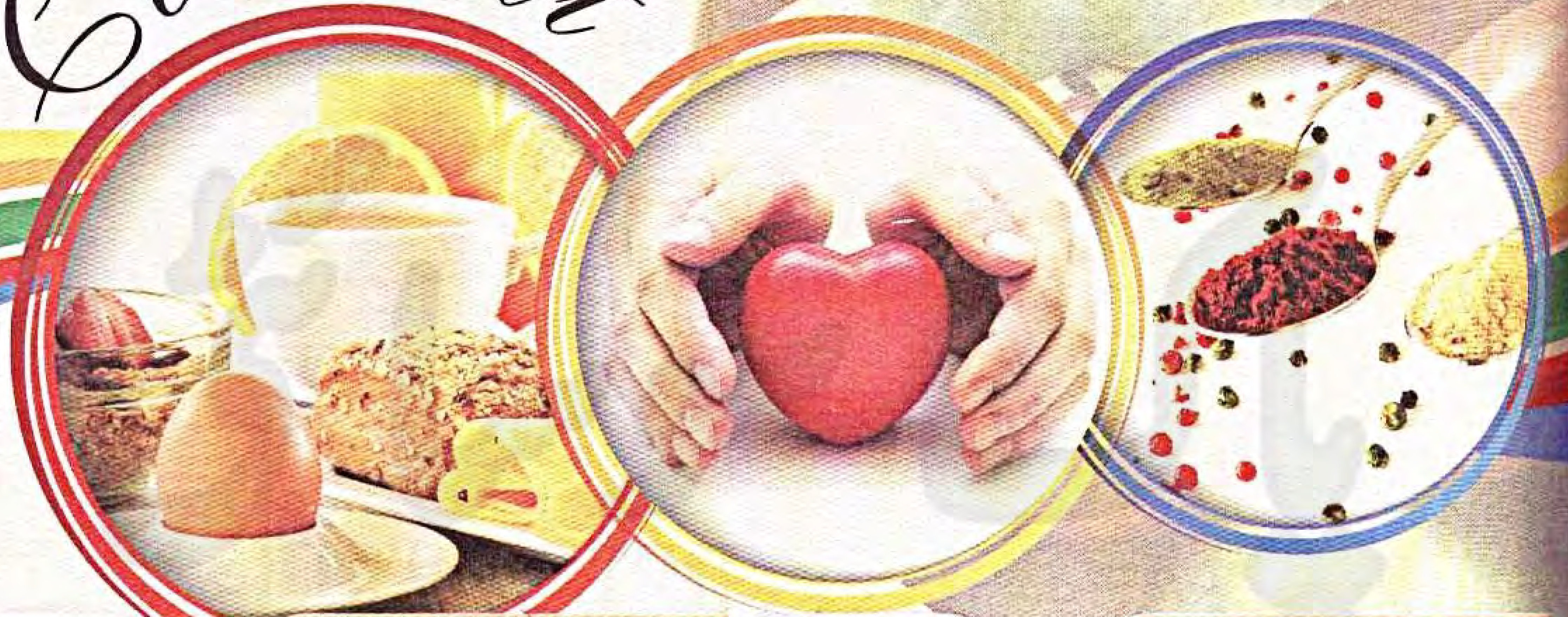


MASALA
TV FOOD MAG



Volume 6 - Issue 62 September 2014

Content





محترم قارئین

السلام وعلیکم!

رمضان المبارک میں کھانے پینے سے احتیاط کا سلسلہ بندھتا ہے لیکن جیسے ہی شوال کا چاند نظر آتا ہے' ویسے ہی گھر کے باورچی خانے انواع واقسام کے کھانوں سے مہک اُٹھتے ہیں۔ عید کے بعد شادیوں کا موسم شروع ہوجاتا ہے جس میں رہی سہی کسر بھی پوری ہوجاتی ہے۔ شادیوں میں دل بھر کے مرغن کھانے پکائے اور کھلائے جاتے ہیں جو رمضان المبارک میں بتدریج بہتر ہونے والے جسمانی نظام کی خرابی کا باعث بن جاتے ہیں۔ شادیوں میں مرغن کھانے' طرح طرح کے میٹھے اور تیزابی مشروبات انتہائی تاخیر سے پیش کئے جاتے ہیں۔ لوگوں کے پاس' خصوصاً سندھ میں کھانا کھانے کے بعد اسے ہضم کرنے کا وقت نہیں ہوتا' کیوں کہ شادیاں اب بھی دیر تک چلتی ہیں اس لئے مہمان گھر جا کر سو جاتے ہیں جو کسی بھی طرح صحت کے لئے مفید نہیں ہے' جب کہ پنجاب میں منعقدہ شادی کی تقریبات میں جلد کھانا پیش کئے جانے کا قانون ہے جس کی وجہ سے لوگوں کو گھر جا کر مرغن کھانوں کو ہضم کرنے کا وقت مل جاتا ہے۔ کراچی سمیت دیگر شہروں میں بھی جہاں شادیوں کی تقریبات تاخیر کا شکار ہیں' اس اچھی روایت کو قائم کیا جانا وقت کی اہم ترین ضرورت ہے۔

یہ امر واقعی ہے کہ ہمارا سُست پڑتا طرز زندگی بے شمار بیماریوں کی جڑ ہے جو دل سمیت مختلف امراض کے اضافے کا سبب ہے۔ دل کے مریضوں کی تعداد میں اضافے نے عالمی برادری کو تشویش میں مبتلا کر رکھا ہے' اسی وجہ سے ہر سال ستمبر کے آخری اتوار کو عالمی یوم قلب سے منسوب کرتے ہوئے اس حوالے سے آگاہی کے خصوصی پروگرام مرتب کرائے جاتے ہیں تاکہ لوگ اس موذی مرض سے بچاؤ کی تدابیر اختیار کرسکیں۔ ماہرین کے مطابق سال گزشتہ کے دوران دنیا بھر میں ایک کروڑ 73 لاکھ افراد امراض قلب کی وجہ سے موت کے منہ میں چلے گئے اور اگر یہی صورت حال رہی تو اگلے 15 سالوں میں دل کی بیماریوں سے مرنے والوں کی تعداد سالانہ 2 کروڑ تک پہنچنے کا اندیشہ ہے۔ پاکستان میں بھی بلاتفریق عمر امراض قلب کی شکایت کی شرح تشویشناک حد تک تیزی سے بڑھ رہی ہے' ماہرین کے مطابق اس کا فوری سدباب انتہائی ضروری ہے۔

دل کی بیماریوں سے محفوظ رہنے کے لئے ایک جانب طرز زندگی کو بہتر بنانے اور دوسری جانب خوراک کو متوازن کرنے کی ضرورت ہے۔ اپنی غذا میں پھل' سبزیاں اور تازہ جوس شامل کریں' جلد سونے' صبح سویرے اُٹھنے اور ورزش کو معمول بنائیں۔ یاد رکھئے کہ تھوڑی سی احتیاط اور توازن زندگی کو بڑے مسائل سے بچانے کا سبب بن سکتی ہے۔

شہناز رمزی

چیف ایڈیٹر۔ سلطانہ صدیقی' ایڈیٹر۔ شہناز رمزی' جائنٹ ایڈیٹر۔ شازیہ انوار
ایڈیٹوریل اسسٹنٹ۔ نصر خان' اسسٹنٹ ایڈیٹر۔ معاذ احمد
سینئر ویژولائزر۔ سید نبیل احمد' ڈیزائنر۔ یوسف رضوی' عکاسی۔ حارث عثمانی' احسن قریشی' ایڈورٹائزنگ منیجر۔ منور حسین بھٹی munawar.h@masalatv.tv - فون: 03333222353
ڈسٹری بیوٹر۔ رہبر نیوز ایجنسی 0333 216 8390 پرنٹر۔ یونی پرنٹ
ہم نیٹ ورک لمیٹڈ۔ 10/11' حسن علی اسٹریٹ' بلمقابل آئی آئی چندریگر روڈ کراچی۔ 74000 پاکستان یو۔اے۔این: 111-486-111 (کراچی) فیکس: 92-21-32628640
مزید معلومات کے لئے: shanaz.ramzi@hum.tv آن لائن خریداری کے لئے: http://www.masala.tv/masalamag/



- No Preservatives
- Premium Recipe
- More Chicken
- Quality Ingredients





Premium

SHAMI KABAB

شامی کباب

NEW LAUNCH





Also available



Premium
SEEKH KABAB
سیخ کباب





Premium
GOLA KABAB
گولا کباب

NEW RECIPE



Available at all leading stores nationwide

add NEW FLAVOURS to life !!

www.simplysufi.com



''پاکستان کا ذوق'' پاکستانی کھانوں کا مزہ

موون پک ہوٹل میں جشن آزادی کے حوالے سے خصوصی ہفتے کا اہتمام

شازیہ انوار

موون پک ہوٹل نے پاکستان کے قومی دن کے حوالے سے گزشتہ دنوں اپنے پاکستانی ریستوران میں ''پاکستان کا ذوق (Tastes of Pakistan)'' کے عنوان سے ایک ہفتے کا اہتمام کیا جس کا مقصد پاکستان کے مختلف صوبوں کی ثقافتوں کو اُجاگر کرنا تھا۔

اس حوالے سے منعقدہ ہفتہ 8 سے 14 اگست پر مشتمل تھا۔ اس دوران موون پک آنے والے صارفین کے لئے خصوصی رات کے کھانے کا اہتمام کیا گیا تھا۔ اس دسترخوان میں ملائی بیخ' مرغی کی بجی' چلی کباب (خیبر پختونخواہ)' جھینگا مصالحہ (سندھ)' کٹا (پنجاب)' روغن جوش (بلوچستان)' دہی والی مرغی کی کڑاہی (پنجاب)' بکرے کے پائے (پنجاب)' حلیم (سندھ)' کباب' پکوڑے' مچھلی' بلوچی بھنڈی' لاہوری فالودہ' کھجور' امرود اور آم کا حلوہ' نان' شیرمال' روٹیاں' سکنجبین' لال شربت' لسی' مختلف النوع سلاد اور اچار سمیت بے شمار پکوان شامل تھے۔

ہفتے کا باقاعدہ آغاز ایک پروقار تقریب سے کیا گیا' جس کا افتتاح جنرل منیجر موون پک ہوٹل مرزا منصور احمد نے کیا۔ اس موقع پر صحافیوں اور معززین شہر کو مدعو کیا گیا تھا۔ منعقدہ ہفتے کے انعقاد کے سلسلے میں ریستوران کو روایتی انداز میں سجایا گیا جب کہ ویٹرز نے مختلف صوبوں کے مقامی ملبوسات زیب تن کر کے ماحول کو ثقافت سے قریب کرنے میں اہم کردار ادا کیا۔ ایک جانب مقامی موسیقی کا براہ راست سلسلہ بھی جاری تھا۔

اس موقع پر موون پک ہوٹل کے ایگزیکٹو اسسٹنٹ منیجر فوڈ اینڈ بیوریجز خرم اعوان نے گفتگو کرتے ہوئے کہا ''لوک گلوکار پاکستان کے مختلف صوبوں کے روایتی گانوں کو روایتی انداز میں ہی پیش کرتے ہیں۔ ''پاکستان کا ذوق (Tastes of Pakistan)'' کے عنوان سے منائے جانے والے ہفتے میں ہم نے ریستوران کی تزئین و آرائش کو مقامی رنگ میں پیش کیا ہے۔ استقبالیہ کو ایک جھونپڑی کی صورت دی گئی ہے جہاں پر رکھی گئی پہیہ' اجرک' حقہ' روایتی کرسیاں دیکھنے والوں کی توجہ اپنی جانب مرکوز کر رہی ہیں۔ اس موقع پر ہم نے پاکستان کے مختلف صوبوں کے پکوان پیش کرنے کے ساتھ ساتھ حقہ اور پان کا بھی اہتمام کیا ہے جو منظر میں حقیقی رنگ بھرنے میں معاون ہیں۔

''مصالحہ'' سے بات چیت کرتے ہوئے جنرل منیجر موون پک ہوٹل منصور احمد نے کہا ''موون پک نے اس ہفتے کو آزادی کی تقریبات سے منسلک کرتے ہوئے اپنے لوگوں کے لئے فخریہ طور پر پیش کیا ہے۔ پاکستانی کھانے ہر انداز سے بہترین ہیں اور مجھے اس بات کا یقین ہے کہ کوئی بھی پاکستانی اپنے کھانوں سے کنارہ کش نہیں ہوسکتا۔ ہمارے کھانے ہماری متنوع ثقافت اور ورثے کے عکاس ہیں۔ کیوں کہ موون پک ہوٹل میں غیر ملکی صارفین کی بڑی تعداد مقیم رہتی ہے اس لئے میں سمجھتا ہوں کہ اس ہفتے کا انعقاد مقامی صارفین کے ساتھ ساتھ ہمارے غیر ملکی صارفین کے لئے ایک خوشگوار تجربہ رہا ہے۔''

مرزا منصور احمد نے مزید کہا ''ہماری پوری توجہ اپنے صارفین کو گھریلو ذائقے فراہم کرنے کی جانب مرکوز رہتی ہے۔ ہم اپنے مہمانوں کو تازہ کھانے فراہم کرتے ہیں۔ ہمارے ایگزیکٹو شیف کھانوں کی تراکیب میں تنوع پیدا کرکے مہمانوں کی داد سمیٹتے ہیں۔ موون پک میں کئے جانے والے تجربات مہمانوں کی پسندیدگی کی سند حاصل کرتے ہیں جس پر ہم نازاں ہیں۔'' انہوں نے بتایا کہ وہ آنے والے دنوں میں بھی اپنے صارفین کے لئے مزید اور دلچسپ چیزیں پیش کرنے کی منصوبہ کررہے ہیں۔ ■





آپ کی ڈیلی لائف میں جس کا ہے ایک اہم رول...

وہ ہے

ہاشمی

اسپغول بھوسی





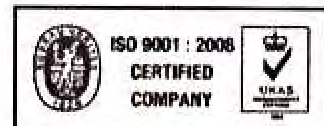


Mohammad Hashim Tajir Surma

E-mail: a.hashmi@cyber.net.pk Web: www.hashmisurma.com

All logos and typography of Hashmi are internationally registered trademarks & ©Copyright protected.











ناشتہ' صحت کے لئے نہایت ضروری

ناشتہ کرنے والے بچے چست ہوتے ہیں' ناشتہ نہ کرنے والوں کا وزن نسبتاً تیزی سے بڑھتا ہے

کھانے کی طرح ناشتے کے حوالے سے بھی یہ سوال نہایت اہمیت کا حامل ہے کہ آج کیا کھایا جائے؟ دیکھا یہ گیا ہے کہ ناشتے کی میز عام طور پر مخصوص پکوانوں سے ہی سجائی جاتی ہے۔ جو لوگ ڈبل روٹی اور چائے سے ناشتہ کرتے ہیں وہ برس ہا برس سے یہی ناشتہ کرتے ہیں' جنہیں ناشتے میں پراٹھوں اور انڈوں کی عادت ہوتی ہے وہ اس کے بغیر نہیں رہ سکتے۔ بہت سے لوگ ناشتے میں صرف ایک پیالی چائے اور کچھ صرف دودھ لیتے ہیں جب کہ جدید سائنس صبح کے ناشتے کو صحت کے لئے انتہائی اہم قرار دیتے ہیں۔

طبی ماہرین کے مطابق ناشتہ نہ کرنے والوں میں دل کے امراض پیدا ہونے کا خطرہ 27 فیصد بڑھ جاتا ہے۔ صحت مند دل کے لئے ناشتہ ضروری ہے۔ تحقیق کہتی ہے کہ ناشتہ نہ کرنا جسم کو اضافی دباؤ میں مبتلا کر دیتا ہے۔ ناشتہ نہ کرنے والوں میں کولیسٹرول کی سطح بڑھ جاتی ہے اور ایسے افراد میں انسولین کے استعمال کے لئے حساسیت بھی زیادہ ہو جاتی ہے۔

ناشتے کی اہمیت زیادہ اس لئے ہے کہ صبح کے وقت ہمارا نظام انہضام بہتر چلتا ہے اور کھائی جانے والی ہر چیز اچھی طرح ہضم ہو کر ہمیں پورے دن کی ضرورت کے مطابق توانائی فراہم کرتی ہے۔

سوال یہ ہے کہ صبح ناشتہ میں کیا ہونا چاہئے؟

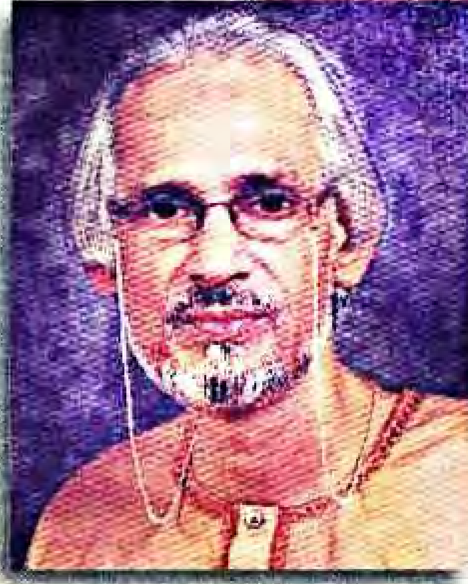
ناشتے میں مختلف چیزوں کا استعمال کیا جا سکتا ہے' بہتر یہ ہے کہ صبح کے ناشتے میں متوازن خوراک لی جائے تاکہ دن کی شروعات اچھی ہو' جسم چست رہے اور روزمرہ کے کام بہتر انداز سے کئے جا سکیں۔ طبی ماہرین کے مطابق ناشتے میں پھلوں کا استعمال ضروری ہے۔ کوئی بھی موسمی پھل جیسے ایک سیب' آڑو' آلو بخارے' امرود اور کیلا لیا جا سکتا ہے۔ ماہرین پھلوں کے جوس پر پھلوں کو فوقیت دیتے ہیں کیوں کہ پھلوں میں غذائی ریشے زیادہ اور حرارے کم ہوتے ہیں جو ہاضمے کے لئے بہترین ہیں۔ پھلوں کے علاوہ انڈے بھی ناشتے کو بہترین بناتے ہیں' تاہم اگر تلے ہوئے انڈے کھانے ہوں تو انہیں زیتون یا سرسوں کے تیل میں پکانا زیادہ مناسب ہے۔

ناشتے میں ہفتے میں تین سے چار مرتبہ گندم یا جو کا دلیہ بھی استعمال کرنا چاہئے۔ اس میں موجود لحمیات اور غذائی ریشے ہاضمے کو بہتر کرتے ہیں۔ دلیہ ذیابیطس کے مریضوں کے لئے بھی بہت مفید ہے کیوں کہ یہ ذیابیطس کی شرح میں کمی کا باعث بنتا ہے۔ ناشتے میں کم چکنائی والا دودھ' گڑ یا شکر کا استعمال بھی کریں۔ گرمیوں میں لسّی جب کہ سردیوں میں شہد ملا گرم دودھ بہترین ہے۔

ایک جدید تحقیق ثابت کرتی ہے کہ جو بچے صبح کا ناشتہ کرتے ہیں وہ امتحانوں میں بہتر کارکردگی دکھاتے ہیں' پڑھائی میں نسبتاً زیادہ ہوشیار ہونے کے ساتھ جسمانی اور ذہنی کارکردگی میں بھی بہتر ہوتے ہیں' جب کہ ناشتہ نہ کرنے والے بچوں کو اسکول میں نیند آتی ہے' کلاس میں دھیان نہیں ہوتا' کھیل میں چست نہیں ہوتے اور خود کو پورا دن سُست محسوس کرتے ہیں۔

وزن بڑھنے کے خدشے سے ناشتہ نہ کرنے والوں کے لئے ایک ضروری اطلاع یہ ہے کہ اگر وہ ناشتہ نہیں کریں گے تو اُن کا وزن بڑھے ہوگا۔ جدید تحقیق ثابت کرتی ہے کہ صبح تمام ضروری غذائی اجزاء پر مشتمل ناشتہ کرنے والے پورا دن اضافی چیزیں نہیں کھاتے جو ان کے وزن میں کمی کا سبب بنتا ہے۔ ■

روحانی مسیحا



معروف روحانی اسکالر ایس۔ این۔ قادری
ستاروں کی گردش ہو یا حاسدوں کی بندش
آپ کے مسائل کا قرآنی، اسلامی اور روحانی حل پیش کرتے ہیں

مشورے اور استخارے کا کوئی ہدیہ نہیں ہے۔ آپ کے مسائل صیغہ راز میں رکھے جاتے ہیں نام آپ کی اجازت کے بغیر قطعی شائع نہیں کیے جاتے، مکمل بھروسے کے ساتھ رُجوع کریں۔

رخسانہ (صادق آباد)

قادری انکل:! میں آپ کی بے حد احسان مند ہوں آپکی وجہ سے میرا انتہائی مشکل اور ناممکن مسلہ حل ہوگیا ہے میں انکو چار سال سے پسند کرتی تھی مگر ہماری زات اور مسلک مختلف ہونے کی وجہ سے ہمارے گھر والے کسی طور ہماری شادی پر راضی نہیں تھے میں نے آپ سے لوح نکاح منگوا کر وظیفہ پڑھا تھا آپ کی دعا سے دونوں خاندانوں کی باہم رضامندی سے اس عید پر ہماری شادی ہوگئی ہے ہم بہت خوش ہیں اور دن رات آپ کی صحت یابی اور سلامتی کے لئے دعا کرتے ہیں آپنی دعاؤں میں ہمیشہ یاد رکھے گا۔

جواب: جیتی رہو! اللہ پاک آپ کی جوڑی کو سلامت رکھے سدا شاد و آباد رہو میری دعائیں آپ کے ساتھ ہے۔

مہرالنساء (امریکہ)

اسلام علیکم! قادری بھائی یہ خط صرف آپکا شکریہ ادا کرنے کے لئے لکھ رہی ہوں میں کئی سالوں سے اپنی بیٹی کی شادی کے لئے بے حد پریشان تھی اچھے نیک اور مخلص رشتے ملنا یہاں پر بہت بڑا مسلہ ہے دن رات پریشان رہتی تھی بیٹی کی عمر بھی نکلتی جارہی تھی عجلت میں شادی کرنا نہیں چاہتی تھی کیونکہ یہاں لڑکوں پر بھروسہ نہیں کیا جاسکتا وہ اپنے مقصد کے لئے شادی کرتے ہیں اور مقصد پورا ہوتے ہی وہ اچانک غائب ہوجاتے ہے اسی پریشانی میں آپ کے موبائل نمبر پر آپ سے رابطہ کرکے اپنی پریشانی بیان کی تو آپ نے بائے پوسٹ (By Post) میرے امریکہ کے پتے پر مجھے لوح نکاح بھیجی اور وظیفہ بھی پڑھنے کو دیا آپکی ہدایت کے مطابق وظیفہ مکمل کیا، وظیفہ مکمل ہونے کے تقریباً مہینے بعد ایک شاپنگ مال میں اچانک میری ایک بہت پرانی سہیلی سے ملاقات ہوگئی میری بیٹی بھی ساتھ تھی رسمی سی ملاقات کے بعد میں نے انھیں اپنے گھر آنے کی دعوت دی ایک ہفتے بعد وہ اپنے شوہر اور بیٹے کے ساتھ ہمارے گھر آئے اور اپنے بیٹے کے لئے میری بیٹی کا رشتہ مانگ لیا کیونکہ دونوں ایک دوسرے خاندان سے واقف تھے اس لئے ہم نے رشتہ طے کردیا اور اسطرح جھٹ منگنی اور عید کے بعد پٹ بیاہ ہوگیا قادری بھائی آپ واقعی مسیحا ہیں یہ سب آپ کی کرامت ہے اللہ تعالیٰ آپکو سلامت رکھے

جواب: اللہ خوش رکھے! بہو آپ کو بیٹی کی شادی مبارک ہو ڈھیروں خوشیاں نصیب ہو اللہ پاک تمام ماں باپ کو اُن کی ذمہ داریوں سے سبکدوش فرمائے اور آپ کی بیٹی سمیت اور سب کی بیٹیوں کے نصیب اچھے ہوں (آمین)

بشریٰ (کراچی)

قادری صاحب! میں نے کافی عرصے سے امریکہ جانے کے لئے اپنے شوہر اور دو بچوں کے ساتھ (Apply) اپلائی کیا ہوا تھا مگر کام بنتا ہی نہیں تھا مایوس ہوچکی تھی اس مقصد کے لئے آپ سے رجوع کیا تو آپ نے بتایا کہ میرے سفر کی راہ میں رکاوٹیں ہیں ان رکاوٹوں کو دور کرنے کے لئے آپ نے مجھے لوح راہداری دی وظیفہ پڑھتے ہی واقعی راہ میں حائل رکاوٹیں ایک دم دور ہوگئیں کیونکہ عید کے بعد ہماری اسلام آباد سے انٹرویو کال (Call) آگئی تھی 13 اگست کو ہمارا انٹرویو تھا یہ وہ تاریخ تھی جب لانگ مارچ کی وجہ سے اسلام آباد جانے والے تمام ہوائی اور زمینی راستے بند ہورہے تھے مگر میرے سفر کی راہ میں حائل رکاوٹیں تو آپکے وظیفے کی برکت سے ختم ہوچکی تھیں آپ کا وظیفہ پڑھتے ہوئے ہم اسلام آباد پہنچے اور انٹرویو دیا اور آپکی دعاؤں سے ہم سب کو ویزا (Visa) مل گیا یہ سب آپکی وجہ سے ممکن ہوا میں آپ کی بے حد ممنون ہوں اللہ آپ کو لمبی عمر عطا فرمائے

جواب: جیتی رہو! اللہ پاک آپ کی زندگی میں آپکے اور آپکے بچوں کے لئے مزید آسانیاں فرمائیں اور زندگی کی راہ میں ہر رکاوٹ کو دور فرمائیں۔ (آمین)

مسز کمال (اسلام آباد)

قادری صاحب! میرے شوہر کا رویہ میرے ساتھ بہت عجیب سا تھا اللہ تعالیٰ نے ہمیں دنیا کی ہر نعمت سے نوازا ہوا ہے کسی چیز کی کمی نہیں ہے کمی ہے تو شوہر کی توجہ کی کمی ہے گھر میں آنے کے بعد کوئی بات چیت نہیں کرتے تھے نہ مجھ سے نہ بچوں سے گھر آئے فریش ہوئے کھانا کھایا اور TV کے سامنے موبائل لیکر بیٹھ گئے اور نہ جانے کن کن سے سرگوشیوں میں باتیں کرتے رہتے تھے اندازہ تو ہوجاتا تھا کہ عورتوں سے باتیں کررہے ہیں قریب بیٹھ کر سننے کی کوشش کرو تو اُٹھ کر گیلری میں چلے جاتے تھے پھر آدھی آدھی رات تک وہاں کھڑے ہوکر باتیں کرتے رہتے تھے بستر پر آکر لیٹتے تو (Messages) کرتے رہتے تھے میں ان کی اس عادت سے بہت پریشان اور دکھی تھی آپکو (Call) کرکے اپنا دکھڑا سنایا تو آپ نے مجھے لوح قدوس اور یاقوت (نگینہ) پڑھائی کرکے انگوٹھی میں پہنیں کو بھیجا اور وظیفہ بھی پڑھنے کو دیا جب سے میں نے آپکا پڑھائی کیا ہوا (نگینہ) انگوٹھی بنوا کر پہنا ہے اور وظیفہ پڑھا ہے حیرت انگیز طور میرے شوہر کے رویے میں تبدیلی آگئی ہے میں یہ تو نہیں کہہ سکتی کہ بلکل ٹھیک ہوگئے ہے لیکن 40% فیصد تک مثبت تبدیلی ہے اب گھر آنے کے بعد میرے اور بچوں کے ساتھ بیٹھ کر بات چیت کرتے ہیں باہر گھمانے بھی لے جاتے ہیں اور جب بھی بچوں کے اسکول میں (Parent Meeting) ہوتی ہے میرے ساتھ لازمی جاتے ہے کلاس ٹیچرز سے بچوں کے بارے میں سوال جواب کرتے ہیں بچوں کے مستقبل فکرمند رہتے ہیں میرے ساتھ بھی بہت Loving اور Caring ہوگئے ہیں اور یہ سب لوح قدوس آپکے نیک پتھر یاقوت اور وظیفے سے ہوا ہے اللہ تعالیٰ آپکے علم مزید اضافہ فرمائے

جواب: اللہ خوش رکھئے! اللہ پاک آپکی محبتوں میں اضافہ فرمائے آپکے گھر کو خوشیوں کا گہوارہ بنائے رکھے وظیفے کو ابھی جاری رکھیں انشاء اللہ تعالیٰ مزید بہتری آئے گی۔

ساجدہ (صوابی)

قادری صاحب! میں نے آپ سے پسند کی شادی کے لئے لوح نکاح لیا تھا لڑکے والے ہماری شادی پر راضی نہیں ہوتے تھے آپ کا وظیفہ پڑھنے سے اب راضی ہوگئے ہے ہماری منگنی بھی ہوگئی ہے 28 ستمبر بروز اتوار ہم شادی کی تاریخ رکھنا چاہ رہے اگر یہ تاریخ ہمارے لئے مبارک ہے تو ہم تاریخ پکی کرلیں ورنہ میرا حساب کتاب آپکے پاس ہے آپ جو تاریخ بتائیں گے ہم وہ تاریخ طے کرلیں گے۔

جواب: جیتی رہو! تاریخ تو ٹھیک ہے مگر آپکے نکاح کے لئے اتوار کا دن نہیں ہے آپ حساب کتاب کےمطابق آپ کا سعی دن جمعرات ہے لہذا آپ نکاح کی تاریخ 25 ستمبر بروز جمعرات مقرر کرلیں انشاء اللہ یہ تاریخ اور دن مبارک ثابت ہوگا۔

عادل خان (دبئی)

قادری صاحب! میرا دبئی کافی بڑا کاروبار ہے مگر کچھ عرصے سے کاروبار نقصان میں جارہا تھا میں نے کاروبار میں برکت کیلئے آپ سے لوح غنی منگوائی تھی وظیفہ بھی ابھی پڑھ رہا ہوں الحمداللہ کاروبار بہت بہتر ہوگیا سنا ہے آپ مبارک پتھر بھی پڑھائی کرکے دیتے ہے میرا مبارک پتھر کون سا ہے مجھے بتادیں میں وہ بھی منگوالوں گا۔

جواب: بیٹا آپ کا مبارک پتھر اوّل ہیرا اور دوئم یاقوت جس طریقے سے آپ نے لوح منگوائی تھی اُسی طریقے سے اپنا مبارک پتھر بھی حاصل کرسکتے ہیں

رشیدہ خاتون (لاہور)

قادری صاحب! میری بیٹی کے رشتے میں رکاوٹ ہے مجھے اُسکے لئے لوح نکاح چاہئے کیسے حاصل کرسکتی ہوں طریقہ بتادیں۔

جواب: اللہ خوش رکھے! بہن میرے مندرجہ ذیل موبائل نمبر پر کال (Call) کرکے منگوانے کا طریقہ معلوم کرلیں۔

مبارک پتھر Lucky Stone



روحانی اسکالر ایس۔ این۔ قادری آپ کے کام اور نام کے مطابق آپ کے موافق پتھروں (نگینوں) پر آیاتِ مقدسہ کی پڑھائی کرکے دیتے ہیں۔ اپنے نام اور کام کے مطابق اپنا مبارک پتھر حاصل کریں، انگوٹھی بنوا کر پہنیں، انشاء اللہ آپ کے بگڑے کام سنورتے چلے جائیں گے، دل و دماغ پر خوشگوار اثرات مرتب ہوں گے، صحت و تندرستی حاصل ہوگی، لوگوں کے دلوں میں آپ کے لئے نرم گوشہ پیدا ہوگا اور آپ کی عزت و وقار میں اضافہ ہوگا۔

ایس۔ این۔ قادری

رضویہ مارکیٹ، 86، فرسٹ فلور، ناظم آباد چورنگی، کراچی۔ 74600

رابطے کیلئے موبائل: 0336-2297786, 0333-2105914, 0308-2543444

E-mails: qadrihelpline@yahoo.com, qadrihelpline@hotmail.com

E-mail کرتے وقت اپنے شہر کا نام لازمی لکھیں۔

رابطہ کے اوقات صبح 10 سے شام 7 بجے تک۔

Paid Advertisement

عالمی یوم قلب

عالمی ادارہ صحت کے مطابق دل کے امراض سے ہر سال ایک کروڑ 70 لاکھ سے زائد افراد لقمۂ اجل بنتے ہیں

وقت کی جدیدیت نے دنیا بھر کے لوگوں کو جہاں زندگی سہل بنانے کے لئے انواع واقسام کی چیزیں مہیا کی ہیں وہاں نت نئی بیماریاں بھی منظر عام پر آئی ہیں جس میں مختلف طرح کے سرطان، ذیابیطس، بلند فشار خون اور دل کے امراض سرفہرست ہیں۔ دنیا بھر کے محققین اور طبی ماہرین ان بیماریوں کے سدباب کے لئے کوشاں ہیں اور دن رات تحقیقی عمل جاری ہے۔

عوام میں ان بیماریوں کے شعور کو بیدار کرنے کے لئے سال میں ایک دن مختلف بیماریوں کے نام سے منسوب کئے گئے ہیں جس میں عوام کو ان بیماریوں کے حوالے سے بطور خاص آگاہی فراہم کی جاتی ہے۔ اقوام متحدہ کے چارٹر کے مطابق 1980ء سے ہر سال ستمبر کے آخری اتوار کو دنیا بھر میں ''عالمی یوم قلب'' منایا جاتا ہے۔

عالمی ادارہ صحت کے مطابق دل کے امراض سے ہر سال ایک کروڑ 70 لاکھ سے زائد افراد لقمہ اجل بنتے ہیں۔ دنیا بھر کی طرح سے پاکستان میں بھی عوام تیزی سے اس مرض کا شکار ہو رہے ہیں۔ عالمی ادارہ صحت کی رپورٹ کے مطابق پاکستان میں 40 سال سے کم عمر افراد میں دل کے امراض کی شرح یورپی ممالک کی نسبت 10 گنا زیادہ ہے۔ ماہرین اس کی وجہ مغرب کے مسترد شدہ طرز زندگی اپنانے کو قرار دے رہے ہیں۔ پاکستان ایک ایسا ملک ہے جہاں 40 سے 45 برس کی عمر کے لوگوں میں دل کا عارضہ لاحق ہوتا ہے۔ دو دہائی قبل دل کے امراض امیر لوگوں میں تصور کئے جاتے تھے مگر اب دل کا مرض سفید پوش اور غریب مریضوں میں زیادہ نظر آ رہا ہے۔ پاکستانی معاشرے میں تمباکو نوشی، بازاری کھانے اور ورزش سے گریز نظر آ رہا ہے۔

محققین کے مطابق کھانوں میں احتیاط دل کے امراض سے دور رکھ سکتی ہے۔ تحقیق دانوں نے ایک مطالعاتی جائزے کے نتائج سے اخذ کیا کہ خوراک میں زیادہ پھل اور سبزیاں شامل کر کے انسان بآسانی دل کے امراض کو دور رکھ سکتا ہے۔ اس تحقیق میں 8 لاکھ سے زائد ایسے افراد کا ڈیٹا اکٹھا کیا گیا جنہوں نے پھل اور سبزیوں کو اپنی خوراک کا لازمی جزو بنایا تھا۔ یہ تحقیق 4 برس سے 26 برس تک جاری رہی اور اس دوران 56 ہزار افراد کی موت واقع ہوئی۔ ماہرین کے مطابق پھلوں اور سبزیوں میں ایسے حیاتین، ریشے اور نباتات پائے جاتے ہیں جو انسان کے جسم میں خون کے دورانئے کو بہتر بناتے ہیں۔

امریکہ کی ایک یونیورسٹی میں کی جانے والی تحقیق سے انکشاف ہوا ہے کہ روزانہ تربوز کی ایک خاش کھانے سے دل کی بیماریوں سے محفوظ رہا جاسکتا ہے۔ طبی ماہرین کا کہنا ہے کہ تربوز میں موجود قدرتی اجزاء نہ صرف بلند فشار خون کی سطح برقرار رکھتے ہیں بلکہ دل کے دورے کے خلاف بھی موثر ڈھال کے طور پر کام کرتے ہیں۔

ہماری خوراک میں گوشت کا استعمال بہت بڑھ گیا ہے جو دل کے امراض کا باعث بن رہا ہے۔ ماہرین کے مطابق گوشت کے ساتھ پیاز کا استعمال بھی بڑھا دیا جائے تو دل کے امراض کے خطرے کو کم کیا جاسکتا ہے۔ امریکی ماہرین کی ایک تحقیق کے مطابق روزانہ 2 گلاس کینو کا جوس پینے سے دل کے امراض سے بچاؤ ممکن ہے۔ مالٹوں میں قدرتی طور پر پایا جانے والا ہیس پریڈن (hesperidin) نامی پلانٹ کیمیکل پایا جاتا ہے جو دل کو امراض سے محفوظ رکھنے میں ایک اہم کردار ادا کرتا ہے، تو پھر پرہیز علاج سے بہتر ہے کو غنیمت جانتے ہوئے بازاری کھانوں اور تیزابی مشروبات سے پرہیز کریں۔ اپنی غذا کو سادہ بنائیں، اس میں سبزیوں، پھلوں اور قدرتی مشروبات کی مقدار بڑھائیں۔ ■





بھنور

Starting: 18th Sep. 2014
Every Thursday at 8:00 p.m.

تحریر: رخسانہ نگار | ہدایات: سلیم گھانچی | پروڈکشن: ایوری ڈے پکچرز
اداکار: گوہر ممتاز، نیلم منیر اور انوشے عباسی



/humsitaray /humsitaray www.humsitaray.tv

سائنس اور صحت

جدید سائنسی تحقیقات کے نتیجے میں سامنے آنے والی رپورٹ اور خبروں پر مشتمل سلسلہ



گاجر سرطان کے خلاف تریاق

ماہرین نے کئی سالوں کی تحقیق کے بعد اس بات کا دعویٰ کیا ہے کہ گاجر کا استعمال نہ صرف سرطان کی گٹھلیاں بننے کے عمل کو روکتا ہے بلکہ اس کا مسلسل استعمال سرطان کے موذی مرض پر قابو پانے میں بھی معاون ثابت ہوا ہے۔ زرعی تحقیقاتی ادارے کے ماہرین زراعت کی ایک ٹیم نے کئی سال تک سرطان زدہ چوہوں پر گاجر کے استعمال کی تحقیق کی تو یہ بات سامنے آئی کہ گاجر کا لگاتار استعمال سرطان کے موذی مرض کے خلاف قوت مدافعت پیدا کرنے کی بہت زیادہ صلاحیت رکھتا ہے۔ انہوں نے بتایا کہ جن چوہوں پر تجربات کئے گئے تھے ان میں سے ہر تیسرا چوہا سرطان کے مرض میں بُری طرح مبتلا تھا۔ تاہم گاجر کے بتدریج استعمال سے ان کے مرض پر قابو پالیا گیا۔ گاجر کے جوس میں وٹامن اے کا بہت بڑا ذخیرہ موجود ہوتا ہے جو پیٹ کے کیڑے ختم کرنے کے لئے مفید ہوتا ہے۔



ذہنی دباؤ سے نجات کے لئے کیلے کھائیں

کیلے میں تین طرح کی قدرتی شکر پائی جاتی ہے۔ سکروز، فروکٹوز اور گلوکوز، جبکہ کیلے میں ریشے بھی موجود ہوتے ہیں، ان ہی خوبیوں کی وجہ سے کیلوں کو فوری توانائی پہنچانے کا ایک اہم ذریعہ سمجھا جاتا ہے۔ تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ 2 کیلے کھانے سے 90 منٹ کے لئے توانائی مل سکتی ہے، یہی وجہ ہے کہ دنیا بھر کے کھلاڑی کیلوں کو اپنی خوراک کا جزو بنائے رکھتے ہیں۔ کیلے ذہنی دباؤ سے نمٹنے کی صلاحیت دیتے ہیں۔ ذہنی دباؤ کا شکار افراد کیلے کھا کر اس کیفیت سے نجات حاصل کر سکتے ہیں۔ ماہرین کے مطابق اس کی ایک وجہ کیلے میں پائے جانے والا لحمیات ''ٹرائیپٹوفین'' ہے جو مزاج کو بہتر بناتا ہے، علاوہ ازیں کیلے میں موجود فولاد کی وجہ سے جسم میں ہیموگلوبن زیادہ بنتا ہے اور نیند لانے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔



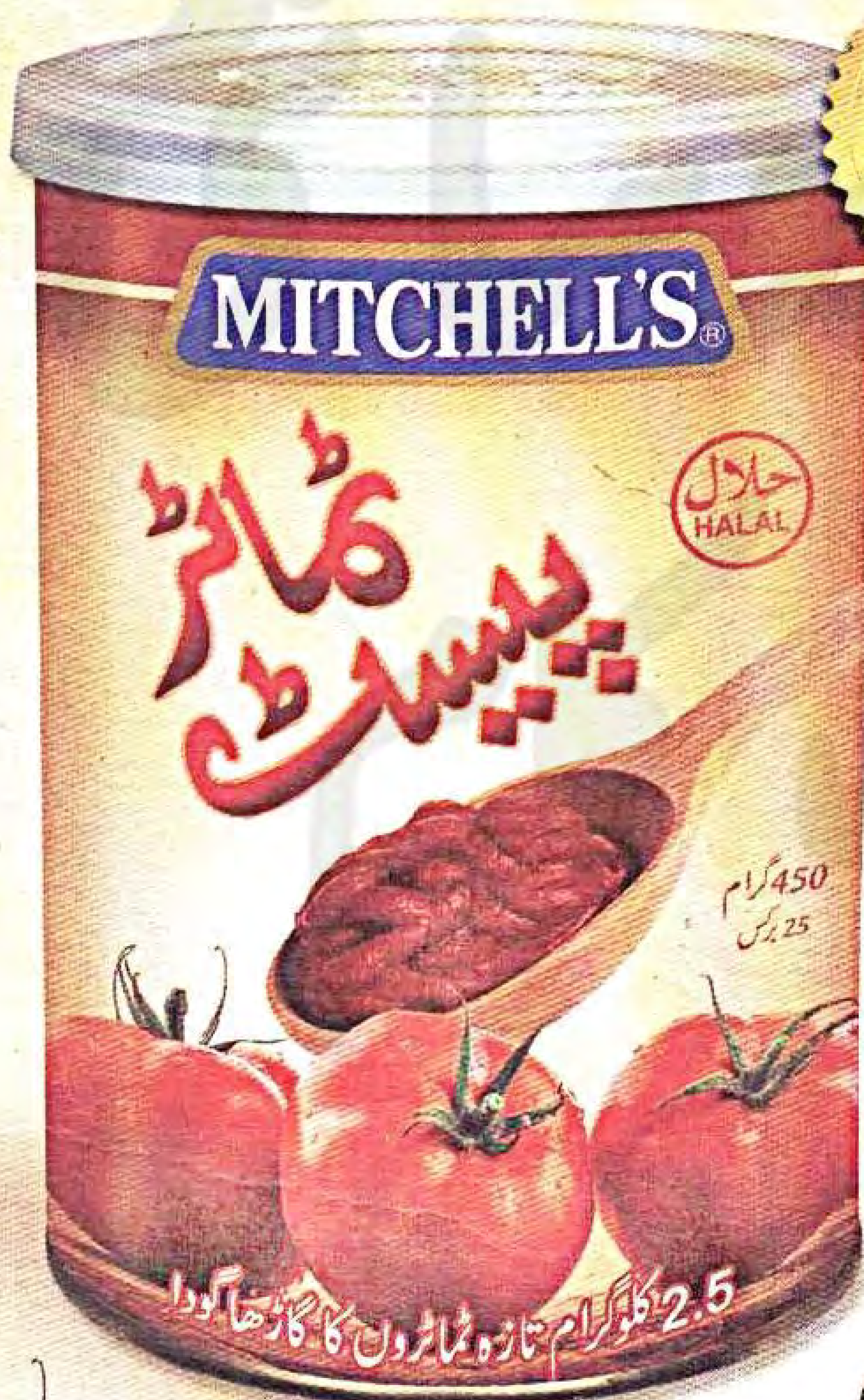
مچھلی کا تیل دماغی سُستی دُور نہیں کرتا

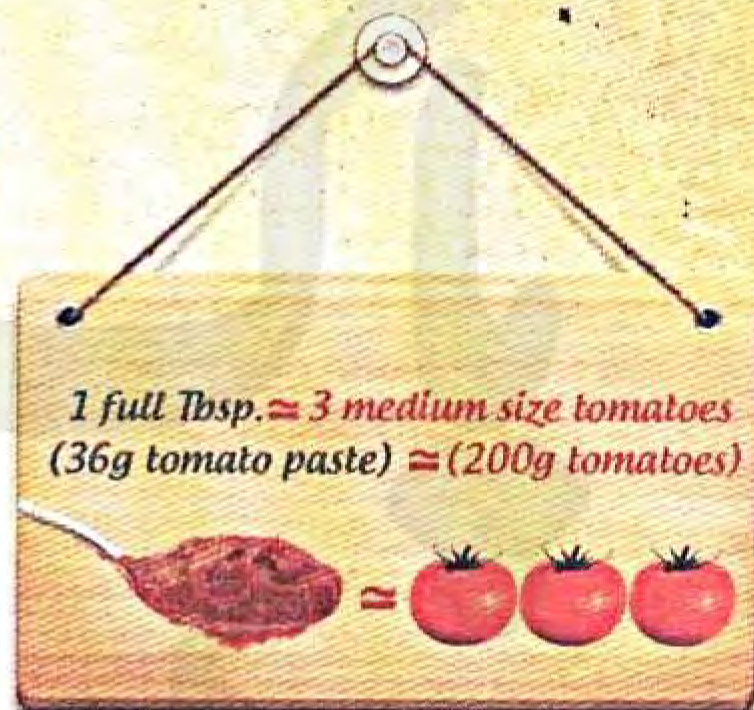
جدید طبی تحقیق کے مطابق مچھلی کے تیل پر مشتمل کیپسول اور سیرپ بڑھاپے میں دماغ کی استعداد کو بڑھانے میں مددگار ثابت نہیں ہوتے۔ تحقیق میں 70 سے 80 سال کے بزرگوں پر 2 سال تک مچھلی کے تیل اور اس میں شامل اُومیگا تھری اجزاء کو چیک کیا گیا جس میں 867 بزرگ تھے۔ ان بزرگوں کو دو گروہوں میں تقسیم کر کے مچھلی کا تیل اور عام کھانے والا تیل استعمال کرایا گیا۔ 2 سال بعد معلوم ہوا کہ دونوں گروہوں میں شامل افراد کی استعداد کار میں کوئی اضافہ عمل میں نہیں آیا۔ واضح رہے کہ اس سے قبل ہونے والی متعدد طبی تحقیقات میں اُومیگا تھری جزو کو بڑھاپے میں دماغ کی سُستی کو بہتر کرنے کے لئے بہترین قرار دیا جا چکا ہے۔ ■

MITCHELL'S®

Tomato Paste

اصلی ٹماٹروں کا گاڑھا پیسٹ





- مچلز ٹومیٹو پیسٹ 100 فیصد خالص ٹماٹروں کے گودے سے سٹیٹ آف دی آرٹ ٹیکنالوجی پلانٹ پر تیار کی گئی ہے۔
- مچلز ٹماٹو پیسٹ بیج اور چھلکوں کے بغیر حفظان صحت کے اصولوں کے مطابق تیار کی جاتی ہے۔
- گوشت ہو یا سبزی، پاستا ہو یا پیزا، مچلز ٹومیٹو پیسٹ کم وقت میں ہر ڈش کو مزیدار بناتی ہے۔
- ایک کھانے کی چمچ ٹومیٹو پیسٹ 3 درمیانے سائز کے ٹماٹروں کے برابر ہے۔



☑ No Preservatives ☑ No Artificial Flavours ☑ No Artificial Colours



Aloo Bhujia

Ingredients:

Potatoes	½ kg
Garlic (finely cut)	4
Cumin seeds	1 tsp
Long dried red chillies	8
Turmeric powder	½ tsp
Dried mango	4 pieces
Salt	to taste
Mustard oil	1 cup

Method:

- Heat oil in a wok and fry garlic golden; add potatoes and salt.
- Cook till half done.
- Add remaining ingredients and keep on dum. Serve.

آلو کی بُھجیا

اجزاء:

آلو	½ کلو
لہسن (باریک کٹے ہوئے)	4 جوے
ثابت سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
سوکھی لمبی لال مرچیں	8 عدد
پسی ہوئی ہلدی	½ چائے کا چمچ
سوکھی ہوئی کھٹائی	4 عدد
نمک	حسب ذائقہ
سرسوں کا تیل	ایک پیالی

ترکیب:

کڑاہی میں سرسوں کا تیل گرم کرکے لہسن سنہری کریں، پھر آلو اور نمک ملا کر ہلکی آنچ پر آلوؤں کے ½ گل جانے تک پکائیں۔ اس میں باقی اجزاء ڈالیں اور دم پر رکھ دیں۔



Daigi Pasanday

Ingredients:

Beef undercut	½ kg
Raw papaya paste	2 tbsp
Yogurt (whipped)	1 cup
Daigi red chillies	4
Vinegar	2 tbsp
Chickpeas (roasted)	2 tbsp
Peppercorns	6
Cumin seeds	1 tsp
Black cumin seeds	1 tsp
Tandoori masala, poppy seeds	1 tbsp each
Lemon juice	4 tbsp
Fresh mint	1 bunch
Onions (finely cut)	4
Green chillies	few
Salt	to taste
Oil	1 cup
Fresh coriander (finely cut)	for garnishing

Method:

- Pound undercut lightly with a mallet; marinate with papaya and salt.
- Mix vinegar and little water in red chillies; boil for a few minutes. Grind.
- Grind chickpeas, both cumin seeds, poppy seeds and peppercorns; add to undercut.
- Add tandoori masala, red chilli paste, yogurt, ½
- lemon juice and salt; set aside.
- Heat oil in a pot; fry onions. Remove ½ onions.
- Add undercut to remaining onions; cook with lid on till tender.
- Fry; add remaining lemon juice, mint and green chillies; keep on dum.
- Garnish with coriander; serve.

دیگی پسندے

اجزاء:

گائے کے پسندے	½ کلو
پسا ہوا کچا پپیتا	2 کھانے کے چمچے
دہی (پھینٹی ہوئی)	ایک پیالی
دیگی لال مرچیں	4 عدد
سفید سرکہ	2 کھانے کے چمچے
چنے (بھنے ہوئے)	2 کھانے کے چمچے
ثابت کالی مرچیں	6 عدد
ثابت سفید زیرہ،	
ثابت کالا زیرہ	ایک ایک چائے کا چمچہ
تندوری مصالحہ، خشخاش	ایک ایک کھانے کا چمچہ
لیموں کا رس	4 کھانے کے چمچے
پودینہ	ایک گڈی
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	4 عدد
ہری مرچیں	چند عدد
نمک	حسب ذائقہ
تیل	ایک پیالی
ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)	چھڑکنے کے لئے

ترکیب:

پسندوں کو کسی بھاری چیز کی مدد سے ہلکا سا کُچل کر پپیتا اور نمک لگا دیں۔ دیگچی مرچوں میں سرکہ اور تھوڑا سا پانی ملا کر چند منٹ تک اُبالیں اور نکال کر پیس لیں۔ چنے، کالا اور سفید زیرہ، خشخاش اور کالی مرچیں پیس کر پسندوں میں ملا دیں۔ اس میں تندوری مصالحہ، پسی ہوئی دیگی مرچ، دہی، ½ لیموں کا رس اور نمک ملا کر رکھ دیں۔ دیگچی میں تیل گرم کر کے پیاز تلیں اور اس میں سے ½ پیاز نکال دیں، باقی پیاز میں پسندے ملائیں اور ڈھکن ڈھانک کر پسندے گلنے تک پکائیں۔ پسندے بھونیں اور باقی لیموں کا رس، پودینہ اور ہری مرچیں ملا کر دم پر رکھ دیں۔ مزیدار پسندے ہرا دھنیا چھڑک کر دم پر رکھ دیں۔



Gram Lentils Mutton

Ingredients:

Mutton pieces	½ kg
Gram lentils (boiled)	1 cup
Onions (finely cut)	2
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Turmeric powder	1 tsp
Red chilli powder	1 tbsp
Hot spices powder	1 tsp
Cinnamon (roasted and powdered)	1 tsp
Lemon juice	1 tbsp
Water (hot)	4 cups
Salt	to taste
Oil	1 cup
Fresh mint, green chillies, lemon juice, ginger	for sprinkling

Method:

- Cook mutton with ½ water, onions, red chillies, turmeric, ginger/garlic and salt.
- When dry, add lentils and remaining water; cook till well-mixed.
- Add remaining ingredients; keep on dum.
- Sprinkle lemon juice, mint, chillies and ginger on top.
- Serve.

چنے کی دال گوشت

اجزاء:

بکرے کی بوٹیاں	½ کلو
چنے کی دال (اُبلی ہوئی)	ایک پیالی
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچہ
پسی ہوئی ہلدی	ایک چائے کا چمچہ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچہ
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچہ
بھُنی اور پسی دار چینی	ایک چائے کا چمچہ
لیموں کا رس	ایک کھانے کا چمچہ
گرم پانی	4 پیالی
نمک	حسب ذائقہ
تیل	ایک پیالی
پودینہ، ہری مرچیں، لیموں کا رس، ادرک	چھڑکنے کے لئے

ترکیب:

دیگچی میں بوٹیاں، ½ پانی، پیاز، لال مرچ، ہلدی، لہسن ادرک اور نمک ملا کر پکائیں۔ پانی خشک ہو جائے تو اس میں دال اور باقی پانی شامل کر کے دال اور گوشت یکجان ہونے تک پکائیں۔
اس میں باقی اجزاء ڈال کر دَم پر رکھ دیں۔ مزیدار دال گوشت پودینہ، ہری مرچیں، لیموں کا رس اور ادرک ڈال کر پیش کریں۔



Bhuna Gosht

Ingredients:

Beef pieces	1 kg
Yogurt (whipped)	1 cup
Lemon juice	2 tbsp
Green chillies (finely cut)	4
Cumin seeds (roasted and powdered)	1 tsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Red chillies (crushed)	1 tbsp
Bihari masala (packaged)	1 tbsp
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Salt	to taste
Oil	½ cup

Method:

- Cook meat with ginger/garlic and yogurt in a wok.
- When water dries and meat is tender, add Bihari masala, red chillies and oil; fry.
- Add green chillies, lemon juice, pepper, cumin and salt; keep on dum for 10 minutes.
- Serve hot.

بھُنا ہوا گوشت

اجزاء:

گائے کی بوٹیاں	ایک کلو
دہی (پھینٹی ہوئی)	ایک پیالی
لیموں کا رس	2 کھانے کے چمچے
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	4 عدد
بھُنا اور پِسا سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچہ
کُٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچہ
کُٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچہ
بہاری مصالحہ (پیکٹ والا)	ایک کھانے کا چمچہ
پِسا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچہ
نمک	حسبِ ذائقہ
تیل	½ پیالی

ترکیب:

کڑاہی میں بوٹیاں، لہسن ادرک اور دہی ڈال کر پکنے دیں۔ گوشت گل جائے اور پانی خشک ہوجائے تو اس میں بہاری مصالحہ، لال مرچ اور تیل شامل کر کے بھُونیں۔ اس میں ہری مرچیں، لیموں کا رس، کالی مرچ، سفید زیرہ اور نمک ڈال کر 10 منٹ دَم پر رکھیں اور گرم گرم پیش کریں۔



Reshmi Biryani

Ingredients:

Chicken pieces	1 ½ kg
Rice (boiled)	2 ½ cups
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Yogurt	1 cup
Green chillies (crushed)	8
Black pepper (crushed)	1 tsp
Lemon juice	4 tbsp
Fresh cream	500 grams
Onions (finely cut)	3
Milk (fresh)	1 cup
Orange food colour	1 pinch
Fresh mint (finely cut) garnishing	½ bunch + for
Salt	to taste
Oil	1 cup
Butter	1 tbsp

Method:

- Cook chicken, ginger/garlic, mint, chillies, yogurt and salt in a pot till dry.
- Add pepper and lemon juice; remove from flame.
- Heat oil in a wok; fry onions. Remove.
- Spread onions on paper; allow to become crisp.
- Crumble with fingers.
- Pour hot oil over chicken; allow to cool and add cream.
- Layer a wide-necked pot with ½ rice, chicken, ½ onions and remaining rice.
- Dissolve food colour in milk; pour over rice. Keep on dum.
- Garnish with mint and remaining onions; serve.

ریشمی بریانی

اجزاء:

مرغی کا گوشت	1½ کلو
چاول (اُبلے ہوئے)	2½ پیالی
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچہ
دہی	ایک پیالی
ہری مرچیں (کچل لیں)	8 عدد
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچہ
لیموں کا رس	4 کھانے کے چمچے
تازہ کریم	500 گرام
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	3 عدد
تازہ دودھ	ایک پیالی
زردے کا رنگ	ایک چٹکی
پودینہ (باریک کٹا ہوا)	½ گڈی + سجانے کے لئے
نمک	حسب ذائقہ
تیل	ایک پیالی
مکھن	ایک کھانے کا چمچہ

ترکیب:

دیگچی میں مرغی کا گوشت، لہسن ادرک، پودینہ، ہری مرچیں، دہی اور نمک ملا کر مرغی کا پانی خشک ہونے تک پکائیں۔ اس میں کالی مرچ اور لیموں کا رس ملا کر چولہا بند کر دیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور پیاز تل کر نکالیں۔ اسے کاغذ پر پھیلا کر خستہ کرلیں، پھر ہاتھ سے چورہ کرلیں۔ گرم تیل کو مرغی پر ڈال دیں، تیل ٹھنڈا ہو جائے تو کریم ملالیں۔ ایک کھلے منہ کی دیگچی میں ½ چاول، مرغی، ½ پیاز اور باقی چاول کی تہہ لگا دیں دودھ میں زردے کا رنگ ملا کر چاولوں پر ڈالیں اور دم پر رکھ دیں۔ مزیدار بریانی باقی پیاز اور پودینے سجا کر پیش کریں۔



Tomato and Egg Kasundi

Ingredients:

Tomatoes	½ kg
Eggs	4
Garlic (chopped)	4 cloves
Mustard seeds	1 tsp
Cumin seeds	1 tsp
Turmeric powder	½ tsp
Red chilli powder	1 tsp
Salt	to taste
Oil	½ cup
Green chillies, fresh coriander	for garnishing

Method:

- Boil tomatoes; remove skin and de-seed.
- Heat oil in a pot; fry mustard seeds and cumin.
- Add garlic, turmeric and red chillies; fry.
- Add tomatoes and salt; fry until oil separates.
- Crack eggs into tomatoes; arranging them at intervals; keep on dum.
- When eggs turn white, garnish with green chillies and coriander; serve.

ٹماٹراورانڈے کی کسُوندی

اجزاء:

ٹماٹر	½ کلو
انڈے	4 عدد
لہسن (چوپ کئے ہوئے)	4 جوے
رائی دانے	ایک چائے کا چمچہ
ثابت سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچہ
پسی ہوئی ہلدی	½ چائے کا چمچہ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچہ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	½ پیالی
ہری مرچیں، ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)	چھڑکنے کے لئے

ترکیب:

ٹماٹر اُبال کر چھلکے اور بیج نکال دیں۔ دیگچی میں تیل گرم کرکے رائی دانے اور زیرہ بھُونیں۔ اس میں لہسن، ہلدی اور لال مرچ ملا کر بھُونیں۔ اس میں ٹماٹر اور نمک شامل کرکے مزید بھُونیں۔ تیل اُوپر آجائے تو ایک ایک انڈے کو توڑ کر تھوڑے تھوڑے فاصلے پر ڈالیں اور دم پر رکھ دیں۔ انڈے کا رنگ سفید ہوجائے تو ہری مرچیں اور ہرا دھنیا چھڑک کر پیش کریں۔



Pickled Prawn Vegetables

Ingredients:

Prawns	½ kg
Garlic paste	1 tbsp
Mixed pickle	1 cup
Tomatoes (chopped)	4
Onion (finely cut)	1
Capsicum (finely cut)	1
Carrots (finely cut)	2
Spring onions (finely cut)	3
Black pepper (crushed)	½ tsp
White vinegar	2 tbsp
Chicken cube	1
Cornflour (made into a paste with water)	3 tbsp
Soya sauce	1 tbsp
Chinese salt	¼ tsp
Oil	for frying + 4 tbsp

Method:

- Marinate prawns with vinegar, cornflour and Chinese salt and set aside for 5 minutes.
- Heat oil in a wok and fry prawns golden. Remove.
- Heat 4 tablespoons oil in a wok; fry onions brown and add garlic.
- When it gives off aroma add tomatoes and fry
- Add all remaining ingredients except pickle and prawns; cook until vegetables are tender.
- Add pickle and prawns; cook for a few minutes.
- Remove in a dish and serve hot.

سبزی والے اچاری جھینگے

اجزاء:

جھینگے	½ کلو
پسا ہوا لہسن	ایک کھانے کا چمچہ
ملا جلا اچار	ایک پیالی
ٹماٹر (چوپ کئے ہوئے)	4 عدد
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
شملہ مرچ (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
گاجر (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
ہری پیاز (باریک کٹی ہوئی)	3 عدد
کُٹی ہوئی کالی مرچ	½ چائے کا چمچہ
سفید سرکہ	2 کھانے کے چمچے
چکن کیوب	ایک عدد
کارن فلور (پانی میں گُھلا ہوا)	3 کھانے کے چمچے
سویا ساس	ایک کھانے کا چمچہ
چائنیز نمک	¼ چائے کا چمچہ
تیل	تلنے کے لئے + 4 کھانے کے چمچے

ترکیب:

جھینگوں پر سرکہ، کارن فلور اور نمک ملا کر 5 منٹ کے لئے رکھ دیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور جھینگے سنہری تل کر نکال لیں۔ کڑاہی میں 4 کھانے کے چمچے تیل گرم کریں اور پیاز بادامی کر کے لہسن ملائیں۔ خوشبو آنے لگے تو ٹماٹر شامل کر کے بھُونیں۔ اس میں اچار اور جھینگوں کے علاوہ باقی مصالحے اور سبزیاں ڈال کر سبزیاں نرم ہونے تک پکائیں، پھر اچار اور جھینگے ملا کر چند منٹ تک پکائیں اور ڈش میں نکال کر گرما گرم پیش کریں۔



Chao Toms

Ingredients:

Prawns	100 grams
Chicken mince	100 grams
Fish fillet	100 grams
Garlic	5 cloves
Onion	1
Brow sugar	1 tsp
Egg white	1
Soya sauce	1 tbsp
Rice flour	2 tbsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Carrots	2
Salt	to taste
Oil	for frying
Lettuce leaves, cucumber	for decoration
Tomato ketchup	as accompaniment

Method:

- Chop prawns, mince, fish, garlic, onion, sugar, egg white, soya sauce, rice flour, pepper and salt in a chopper.
- Cut carrots into thick long strips.
- Rub a little oil on your palms and place a little mix on them.
- Place a carrot in its centre and shape into long kebab (Chao Tom). Repeat process to make more Chao Toms.
- Heat oil in a wok and fry Chao Toms golden.
- Decorate a dish with lettuce leaves and cucumber; arrange Chao Toms on top and serve with ketchup.

چاؤ ٹومز

اجزاء:

جھینگے	100 گرام
مرغی کا قیمہ	100 گرام
مچھلی کے فلے	100 گرام
لہسن	5 جوے
پیاز	ایک عدد
براؤن چینی	ایک چائے کا چمچہ
انڈے کی سفیدی	ایک عدد
سویا ساس	ایک کھانے کا چمچہ
چاول کا آٹا	2 کھانے کے چمچے
کُٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچہ
گاجر	2 عدد
نمک	حسب ذائقہ
تیل	تلنے کے لئے
سلاد پتے، کھیرے	سجانے کے لئے
ٹماٹو کیچپ	ہمراہ پیش کرنے کے لئے

ترکیب:

چوپر میں جھینگے، مرغی، مچھلی، لہسن، پیاز، چینی، سفیدی، سویا ساس، چاول کا آٹا، کالی مرچ اور نمک ملا کر یکجان کرلیں۔ گاجروں کی تھوڑی موٹی اور لمبی پٹیاں کاٹ لیں۔ ہتھیلی کو چکنا کرکے تھوڑا سا آمیزہ اس پر رکھیں۔ درمیان میں ایک گاجر کا ٹکڑا رکھیں اور آمیزے کو لمبوترے کباب کی طرح لپیٹ لیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور انہیں سنہری تل لیں۔ ڈش کو سلاد پتے اور کھیرے سے سجا کر چاؤ ٹومز اس پر رکھیں اور ٹماٹو کیچپ کے ہمراہ پیش کریں۔





Mutton Breast Masala

Ingredients:

Mutton breast (pieces)	½ kg
Yogurt (whipped)	1 cup
Tomatoes (finely cut)	4
Cinnamon	2 sticks
Green cardamoms	5
Cloves	5
Cumin seeds (crushed)	½ tsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Ginger/garlic (chopped)	1 tbsp
Salt	to taste
Oil	4 tbsp
Green chillies, fresh coriander (finely cut)	for garnishing

Green masala ingredients:

Raw papaya paste	2 tbsp
Green chillies	3
Fresh coriander	½ bunch

Method:

- Blend green masala ingredients in a blender.
- Marinate mutton with it and set aside for 1 hour.
- Heat oil in a pot; fry cinnamon, cardamoms and cloves till they give off aroma.
- Add meat and ginger/garlic; fry until oil separates.
- Add all ingredients except tomatoes and cook until meat is tender.
- Add tomatoes and cook for 5 minutes on high flame.
- Remove in a dish.
- Garnish with green chillies and coriander; serve.

مٹن سینہ مصالحہ

اجزاء:

بکرے کا سینہ (بوٹیاں)	½ کلو
دہی (پھینٹی ہوئی)	ایک پیالی
ٹماٹر (باریک کٹا ہوا)	4 عدد
لونگیں	5 عدد
دارچینی	2 ڈنڈیاں
چھوٹی الائچیاں	5 عدد
کٹا ہوا سفید زیرہ	½ چائے کا چمچہ
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچہ
لہسن ادرک (چوپ کیا ہوا)	ایک کھانے کا چمچہ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	4 کھانے کے چمچے
ہرا دھنیا، ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	سجانے کے لئے

ہرے مصالحے کے اجزاء:

پسا ہوا کچا پپیتا	2 کھانے کے چمچے
ہری مرچیں	3 عدد
ہرا دھنیا	½ گڈی

ترکیب:

بلینڈر میں ہرے مصالحے کے اجزاء یکجان کر کے گوشت پر لگائیں اور ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ دیگچی میں تیل گرم کر کے دارچینی، الائچیاں اور لونگیں خوشبو آنے تک بھونیں۔ اس میں گوشت اور لہسن ادرک ڈال کر تیل اُوپر آنے تک بھونیں، پھر ٹماٹر کے علاوہ باقی اجزاء ڈال کر گوشت گلنے تک پکائیں۔ اس میں ٹماٹر ڈالیں اور تیز آنچ پر 5 منٹ تک بھوننے کے بعد ڈش میں نکال لیں۔ مزیدار سینہ مصالحہ ہرے دھنیے اور ہری مرچوں سے سجا کر پیش کریں۔



Custard-filled Cream Puffs

Ingredients:

Puff pastry dough	250 grams
Mango custard powder	½ cup
Milk (fresh)	½ kg + 1 cup
Sugar	½ cup
Fresh cream	1 cup
Almonds, pistachios (finely cut)	½ cup

Method:

- Roll out dough and wraparound cone-shaped mould.
- Repeat process to make 6 cones.
- Place cones in a baking tray and bake in a pre-heated oven for 15 minutes at 180° C. Remove from moulds when cooled.
- Make paste with custard powder and 1 cup milk.
- Boil remaining milk in a pot and add sugar; when sugar dissolves, add custard paste little at a time while stirring continuously.
- Add cream when custard thickens; whip and allow to cool.
- Fill spoonfuls of custard in cones; sprinkle with almonds and pistachios; serve.

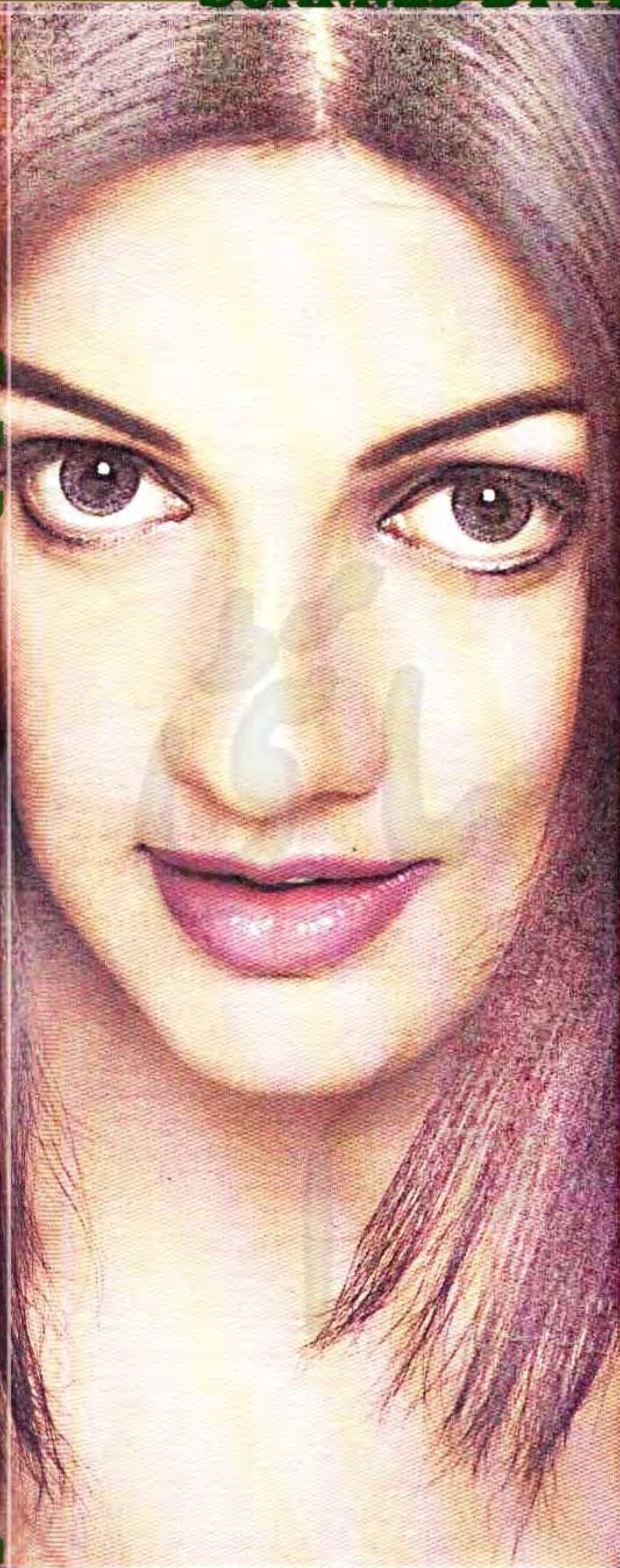
کسٹرڈ فلڈ کریم پفس

اجزاء:

پف پیسٹری کا آٹا	250 گرام
آم کا کسٹرڈ پاؤڈر	½ پیالی
تازہ دودھ	½ کلو+ایک پیالی
چینی	½ پیالی
تازہ کریم	ایک پیالی
بادام' پستے (باریک کٹے ہوئے)	½ پیالی

ترکیب:

آٹے کو بیلیں اور اسے کون کے سانچے پر لپیٹیں۔ اس عمل کو دہراتے ہوئے 6 کونیں تیار کریں۔ انہیں بیکنگ ٹرے میں رکھیں اور پہلے سے گرم اوون میں 180°C پر 15 منٹ پکا کر نکال لیں۔ تھوڑا ٹھنڈا ہوجائے تو کون کو سانچے سے علیحدہ کرلیں۔ ایک پیالی دودھ میں کسٹرڈ پاؤڈر گھولیں۔ باقی دودھ دیگچی میں ڈال کر اُبالیں' اس میں چینی شامل کریں' چینی حل ہوجائے تو چمچہ چلاتے ہوئے تھوڑا تھوڑا کسٹرڈ پیسٹ ملائیں' آمیزہ گاڑھا ہونے لگے تو کریم ملا کر پھینٹیں' پھر ٹھنڈا ہونے کے لئے رکھ دیں۔ کسٹرڈ کے آمیزے کو چمچے کی مدد سے کونوں میں بھریں اور بادام اور پستے چھڑک کر پیش کریں۔


خوبصورتی کے لیے
AL HAMRA





Chicken Cheese Handi

Ingredients:

Chicken pieces	½ kg
Onion (chopped)	1
Turmeric powder, red chilli powder	½ tsp each
Tomatoes (chopped)	4
Garlic (chopped)	1 tbsp
Cumin seeds	1 tsp
Red chillies (crushed)	1 tsp
Cumin seeds (crushed and roasted), hot spices powder	1 tsp each
Chilli sauce, soya sauce	1 tbsp each
Butter, cream, clarified butter, yogurt	2 tbsp each
Orange food colour	1 pinch
Cottage cheese (grated)	3 tbsp
Water	2 cups
Salt	to taste
Oil	½ cup
Fresh coriander, green chillies	for sprinkling (finely cut)

Method:

- Boil onion, turmeric, red chilli powder, ½ tomatoes, clarified butter and yogurt with water until onions are tender; blend in a blender.
- Heat oil in a pot; fry garlic and cumin golden.
- Add onion paste and remaining tomatoes; fry.
- Add crushed red chillies, cumin and salt; fry till oil separates.
- Add chicken and cook till colour changes.
- Add remaining ingredients and keep on dum.
- Sprinkle coriander and green chillies on top; serve.

مرغ پنیری ہانڈی

اجزاء:

مرغی کی بوٹیاں	½ کلو
پیاز (چوپ کی ہوئی)	ایک عدد
پسی ہوئی ہلدی، پسی ہوئی لال مرچ	½، ½ چائے کا چمچہ
ٹماٹر (چوپ کئے ہوئے)	4 عدد
لہسن (چوپ کیا ہوا)	ایک کھانے کا چمچہ
ثابت سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچہ
کُٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچہ
بھنا اور کُٹا ہوا زیرہ، گرم مصالحہ	ایک ایک چائے کا چمچہ
چلی ساس، سویا ساس	ایک ایک کھانے کا چمچہ
مکھن، کریم، گھی، دہی	2,2 کھانے کے چمچے
زردے کا رنگ	ایک چٹکی
پنیر (کدوکش)	3 کھانے کے چمچے
پانی	2 پیالی
نمک	حسب ذائقہ
تیل	½ پیالی
ہرا دھنیا، ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	چھڑکنے کے لئے

ترکیب:

دیگچی میں پیاز، ہلدی، پسی ہوئی لال مرچ، ½ ٹماٹر، گھی، دہی اور پانی ڈال کر اُبالیں، پیاز گل جائے تو اسے بلینڈر میں یکجان کرلیں۔ دیگچی میں تیل گرم کرکے لہسن اور زیرہ سنہری کریں۔ اس میں پیاز کا آمیزہ اور باقی ٹماٹر ملا کر بھونیں، پھر کُٹی ہوئی لال مرچ، زیرہ اور نمک ملا کر تیل اُوپر آنے تک بھونیں، پھر مرغی ڈال کر رنگ تبدیل ہونے تک پکائیں۔ اس میں باقی اجزاء ڈال کر دم پر رکھ دیں۔ مزیدار ہانڈی ہرا دھنیا اور ہری مرچیں چھڑک کر پیش کریں۔



Chicken Bukhara Masala

Ingredients:

Chicken pieces (boneless)	½ kg
Tandoori masala (packaged)	300 grams
Egg	1
Lemon juice, cornflour	1 tbsp each
Oil	for frying
Fresh coriander (chopped)	for sprinkling
Spring onion, cucumber	for garnishing

Masala ingredients:

Onion (chopped)	2 tbsp
Tomato (chopped)	1
Cashew nuts (ground)	8
Turmeric powder	¼ tsp
Red chilli powder, dried fenugreek leaves	1 tsp each
Hot spices powder	¼ tsp
Water	½ cup
Salt	½ tsp
Oil	¼ cup

Method:

- Marinate chicken with tandoori masala, lemon juice, egg and cornflour; set aside for little while.
- Heat oil in a wok; fry chicken golden. Remove.
- Heat oil in a pot and fry onion golden.
- Add tomato, turmeric, red chillies, hot spices, water and salt; cook for a few minutes; fry.
- Add cashews and fenugreek; remove in a dish.
- Sprinkle coriander on top; garnish with spring onion and cucumber; serve.

مرغی بخارہ مصالحہ

اجزاء:

مرغی کی بوٹیاں (بغیر ہڈی)	½ کلو
تیار تندوری مصالحہ	300 گرام
انڈہ	ایک عدد
لیموں کارس' کارن فلور	ایک'ایک کھانے کا چمچہ
تیل	تلنے کے لئے
ہرادھنیا (چوپ کیا ہوا)	چھڑکنے کے لئے
ہری پیاز' کھیرا	سجانے کے لئے

مصالحے کے اجزاء:

پیاز (چوپ کی ہوئی)	2 کھانے کے چمچے
ٹماٹر (چوپ کیا ہوا)	ایک عدد
کاجو (پیس لیں)	8 عدد
پسی ہوئی ہلدی	¼ چائے کا چمچہ
پسی ہوئی لال مرچ' قصوری میتھی	ایک'ایک چائے کا چمچہ
پسا ہوا گرم مصالحہ	¼ چائے کا چمچہ
پانی	½ پیالی
نمک	½ چائے کا چمچہ
تیل	¼ پیالی

ترکیب:

مرغی پر تندوری مصالحہ' لیموں کا رس' انڈہ اور کارن فلور لگا کر تھوڑی دیر کے لئے رکھ دیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور مرغی کی بوٹیاں سنہری تل کر نکال لیں۔ دیگچی میں تیل گرم کر کے پیاز سنہری کریں۔ اس میں ٹماٹر' ہلدی' لال مرچ' گرم مصالحہ' پانی اور نمک ملا کر چند منٹ پکائیں' پھر بھون لیں۔ اس میں کاجو اور میتھی شامل کر کے ڈش میں نکالیں۔ مزیدار مرغ بخارہ مصالحہ پر ہرا دھنیا چھڑکیں' اسے ہری پیاز اور کھیرے سے سجا دیں۔



Firecracker Shrimps

Shrimp ingredients:

Shrimps	½ kg
Red chillies (crushed)	1 tsp
Black pepper (crushed)	½ tsp
Egg	1
Cornflour	4 tbsp
Refined flour	1 tbsp
Salt	1 tsp
Oil	for frying

Sauce ingredients:

Sweet chilli sauce	4 tbsp
Chilli garlic sauce	4 tbsp
Chilli paste	2 tbsp
White vinegar	2 tbsp
Tomato ketchup	2 tbsp
Garlic (chopped)	1 tbsp
Oil	¼ cup
Spring onion, capsicum (finely cut)	for garnishing

Method:

- Mix shrimp ingredients in a bowl and set aside for a little while.
- Heat oil in a wok; fry shrimps golden. Remove.
- To make sauce, heat oil in a pot and fry garlic golden; add remaining sauce ingredients and cook till thick.
- Add shrimps and mix thoroughly. Garnish with spring onion and capsicum. Serve.

فائر کریکر شرمپس

جھینگوں کے اجزاء:

جھینگے	½ کلو
کُٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچہ
کُٹی ہوئی کالی مرچ	½ چائے کا چمچہ
انڈہ	ایک عدد
کارن فلور	4 کھانے کے چمچے
میدہ	ایک کھانے کا چمچہ
نمک	ایک چائے کا چمچہ
تیل	تلنے کے لئے

ساس کے اجزاء:

سوئٹ چلی ساس	4 کھانے کے چمچے
چلی گارلک ساس	4 کھانے کے چمچے
چلی پیسٹ	2 کھانے کے چمچے
سفید سرکہ	2 کھانے کے چمچے
ٹماٹو کیچپ	2 کھانے کے چمچے
لہسن (چوپ کیا ہوا)	ایک کھانے کا چمچہ
تیل	¼ پیالی
ہری پیاز، شملہ مرچ (باریک کٹی ہوئی)	سجانے کے لئے

ترکیب:

ایک پیالے میں جھینگے کے اجزاء ملا کر تھوڑی دیر کے لئے رکھ دیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور جھینگے سنہری تل کر نکال لیں۔ ساس بنانے کے لئے دیگچی میں تیل گرم کر کے لہسن سنہری کریں، اس میں ساس کے باقی اجزاء ملا کر گاڑھا ہونے تک پکائیں، پھر جھینگے ڈال کر اچھی طرح سے ملائیں۔ مزیدار جھینگے ہری پیاز اور شملہ مرچ سے سجا کر پیش کریں۔



Shahjehani Qorma

Ingredients:

Chicken (12 pieces)	1 kg
Yogurt (whipped)	1 ½ cups
Red chilli powder	3 tsp
Turmeric powder	¼ tsp
Almonds (peeled and ground)	20
Onion (fried and ground)	½ cup
Whole hot spices	1 tbsp
Coriander powder	2 tsp
Ginger/garlic paste	2 tsp
Ginger (finely cut)	1 tbsp
Nutmeg and maze powder	¼ tsp
Screwpine	1 tbsp
Hot spices powder	½ tsp
Water	1 ½ cups
Salt	1 ½ tsp
Clarified butter	1 cup

Method:

- Heat clarified butter in a pot.
- Add chicken, ginger/garlic, whole hot spices, red chillies, coriander, yogurt, turmeric and salt; fry until chicken changes colour.
- Add 1 cup water; cook with lid on until chicken is tender.
- Add onion, almonds, ginger, nutmeg and maze, and remaining water; cook on medium flame until oil separates.
- Sprinkle hot spices powder and screwpine on top and serve.

شاہ جہانی قورمہ

اجزاء:

مرغی کی بوٹیاں (12 ٹکڑے)	ایک کلو
دہی (پھینٹی ہوئی)	1½ پیالی
پسی ہوئی لال مرچ	3 چائے کے چمچے
پسی ہوئی ہلدی	¼ چائے کا چمچہ
بادام (چھیل کر پیس لیں)	20 عدد
پیاز (تلی اور پسی ہوئی)	½ پیالی
ثابت گرم مصالحہ	ایک کھانے کا چمچہ
پسا ہوا دھنیا	2 چائے کے چمچے
پسا ہوا لہسن ادرک	2 چائے کے چمچے
ادرک (باریک کٹی ہوئی)	ایک کھانے کا چمچہ
پسی ہوئی جائفل جاوتری	¼ چائے کا چمچہ
کیوڑہ	ایک کھانے کا چمچہ
پسا ہوا گرم مصالحہ	½ چائے کا چمچہ
پانی	1½ پیالی
نمک	1½ چائے کے چمچے
گھی	ایک پیالی

ترکیب:

دیگچی میں گھی گرم کریں' اس میں مرغی' لہسن ادرک' ثابت گرم مصالحہ' لال مرچ' دھنیا' ہلدی' دہی اور نمک ڈال کر مرغی کا رنگ تبدیل ہونے تک بھونیں' پھر ایک پیالی پانی ڈالیں اور ڈھکن ڈھانک کر گوشت گلنے تک پکائیں۔ اس میں پیاز' بادام' ادرک' جائفل جاوتری اور باقی پانی ملا کر درمیانی آنچ پر تیل اُوپر آنے تک پکائیں۔ مزیدار قورمہ پسا ہوا گرم مصالحہ اور کیوڑہ چھڑک کر پیش کریں۔



Rabri Kheer

Ingredients:

Milk (fresh)	2 litres
Rice (soaked and ground)	½ cup
Sugar	2 tbsp
Condensed milk	½ cup
Rose water	1 tbsp
Green cardamom powder	1 tsp
Rabri	250 grams
Pistachios (finely cut), sterling silver leaves	for garnishing

Method:

- Cook milk in a pot for 30 minutes; add rice and cook until tender.
- Add sugar and cook till milk thickens; add cardamoms, rose water and condensed milk; cook for 5 minutes.
- Remove in a dish and allow to cool; add rabri.
- Garnish with pistachios and sterling silver leaves; serve.

ربڑی کھیر

اجزاء:

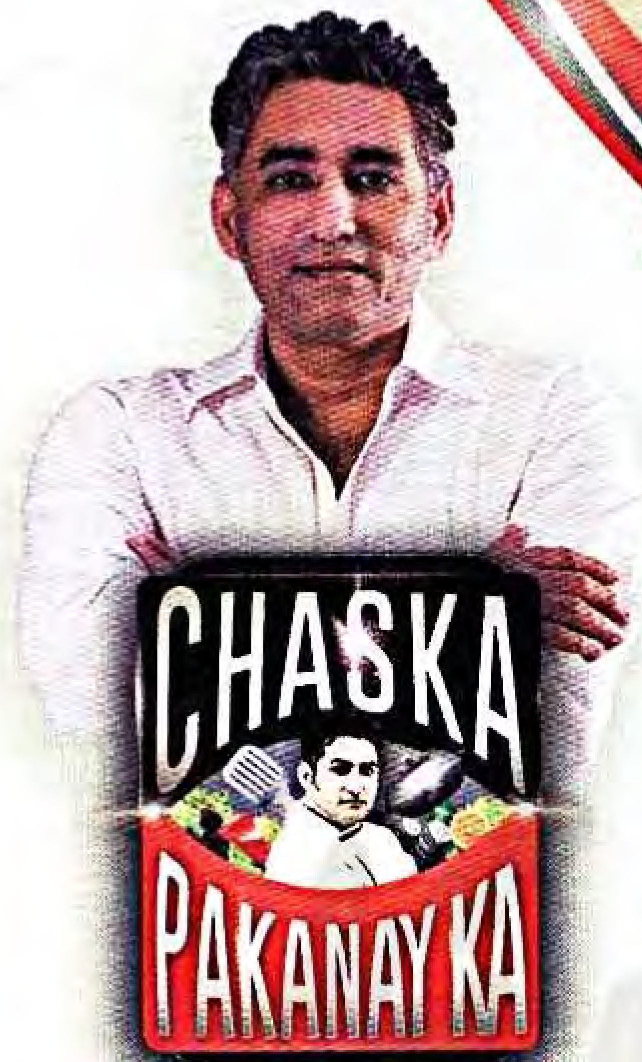
تازہ دودھ	2 لیٹر
چاول (بھیگے اور پسے ہوئے)	½ پیالی
چینی	2 کھانے کے چمچے
کنڈینسڈ ملک	½ پیالی
عرقِ گلاب	ایک کھانے کا چمچہ
پسی ہری الائچی	ایک چائے کا چمچہ
ربڑی	250 گرام

پستے (باریک کٹے ہوئے)' چاندی کے ورق سجانے کے لئے

ترکیب:

دیگچی میں دودھ ڈال کر ½ گھنٹے تک پکائیں' پھر چاول ملا کر چاولوں کے گلنے تک پکائیں۔ اس میں چینی ملا کر دودھ گاڑھا ہونے تک پکائیں' پھر الائچی' عرق گلاب اور کنڈینسڈ ملک ملائیں اور 5 منٹ تک پکا کر ڈش میں نکال لیں۔ تھوڑی ٹھنڈی ہو جائے تو ربڑی ملائیں۔ مزیدار ربڑی کھیر چاندی کے ورق اور پستے سے سجا کر پیش کریں۔





Paper Sandwiches

Ingredients:

Bread slices	6
Cheddar cheese (slices)	6
Tomatoes (cut into rounds)	2
Black pepper (crushed)	1 tsp

Method:

- Lightly roll a rolling pin over slices to make them thin; toast them in a toaster. Remove.
- Place a slice of cheese on one side of the 3 warm toasts; place some tomatoes on top and sprinkle pepper.
- Place another slice of cheese on top followed by a slice bread.
- Press the sandwich down lightly.Cut into triangle.
- Repeat process twice to make more sandwiches.

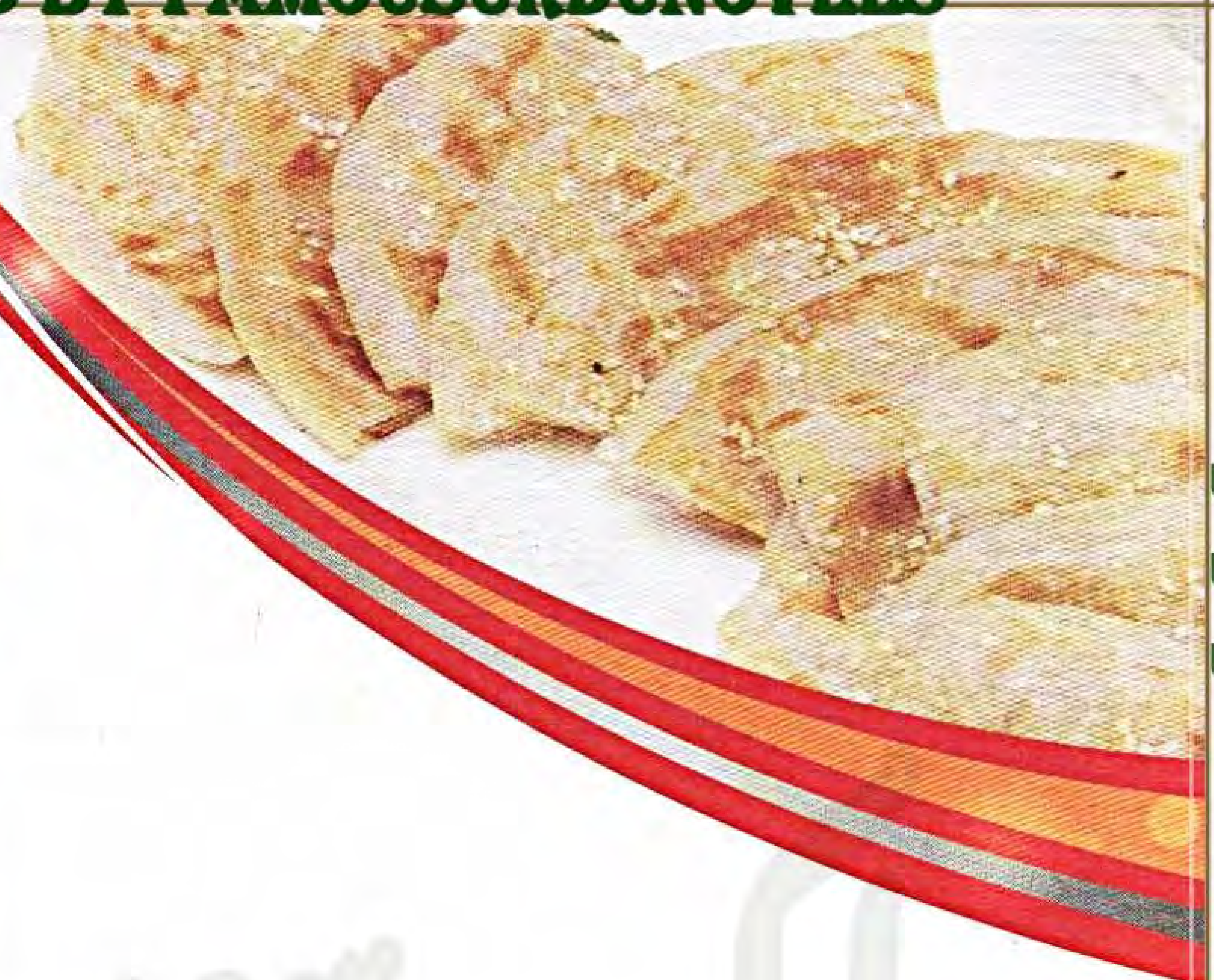
پیپر سینڈوچز

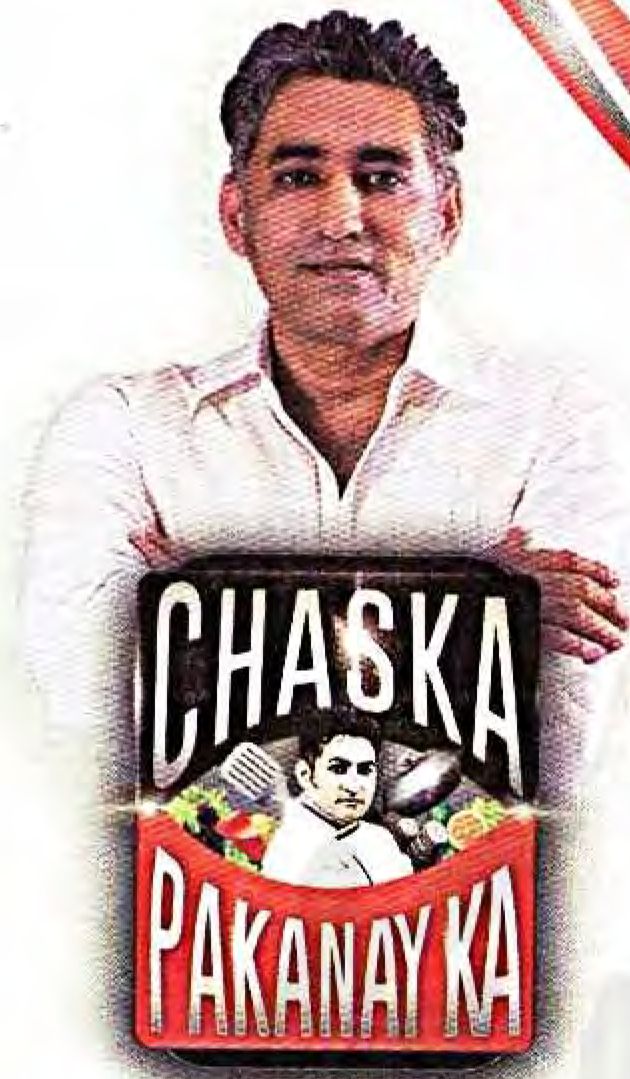
اجزاء:

ڈبل روٹی	6 سلائس
چیڈر پنیر	6 سلائس
ٹماٹر (قتلے کٹے ہوئے)	2 عدد
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچہ

ترکیب:

سلائسوں کو بیلن کی مدد سے بیل کر پتلا کرلیں، پھر انہیں ٹوسٹر میں سینک کر نکال لیں۔ 3 گرم سلائسوں کے ایک حصے پر پنیر کا ایک سلائس اور ٹماٹر رکھ کر کالی مرچ چھڑکیں۔ اس پر پنیر، پھر ڈبل روٹی کا دوسرا سلائس رکھ کر دبا دیں۔ اس عمل کو دوبارہ دہراتے ہوئے دوسرے سینڈوچز بھی تیار کرلیں۔ مزیدار سینڈوچز کے تکون کاٹ کر پیش کریں۔





Sesame Seed Naans

Ingredients:

Refined flour (sieved)	2 cups
Sugar	1 tsp
Yeast	1 tbsp
Water (lukewarm)	1 cup
White sesame seeds	2 tbsp
Salt	½ tsp
Butter	2 tbsp + for brushing

Method:

- Mix all ingredients except sesame seeds in flour and knead into dough; cover with wet cloth and set aside for 1 hour.
- Make medium-size balls from dough; roll out into discs and sprinkle sesame seeds on top.
- Roast naans on an iron griddle on low flame from both sides.
- Brush butter on naans; remove from flame.
- Cut into pieces and serve.

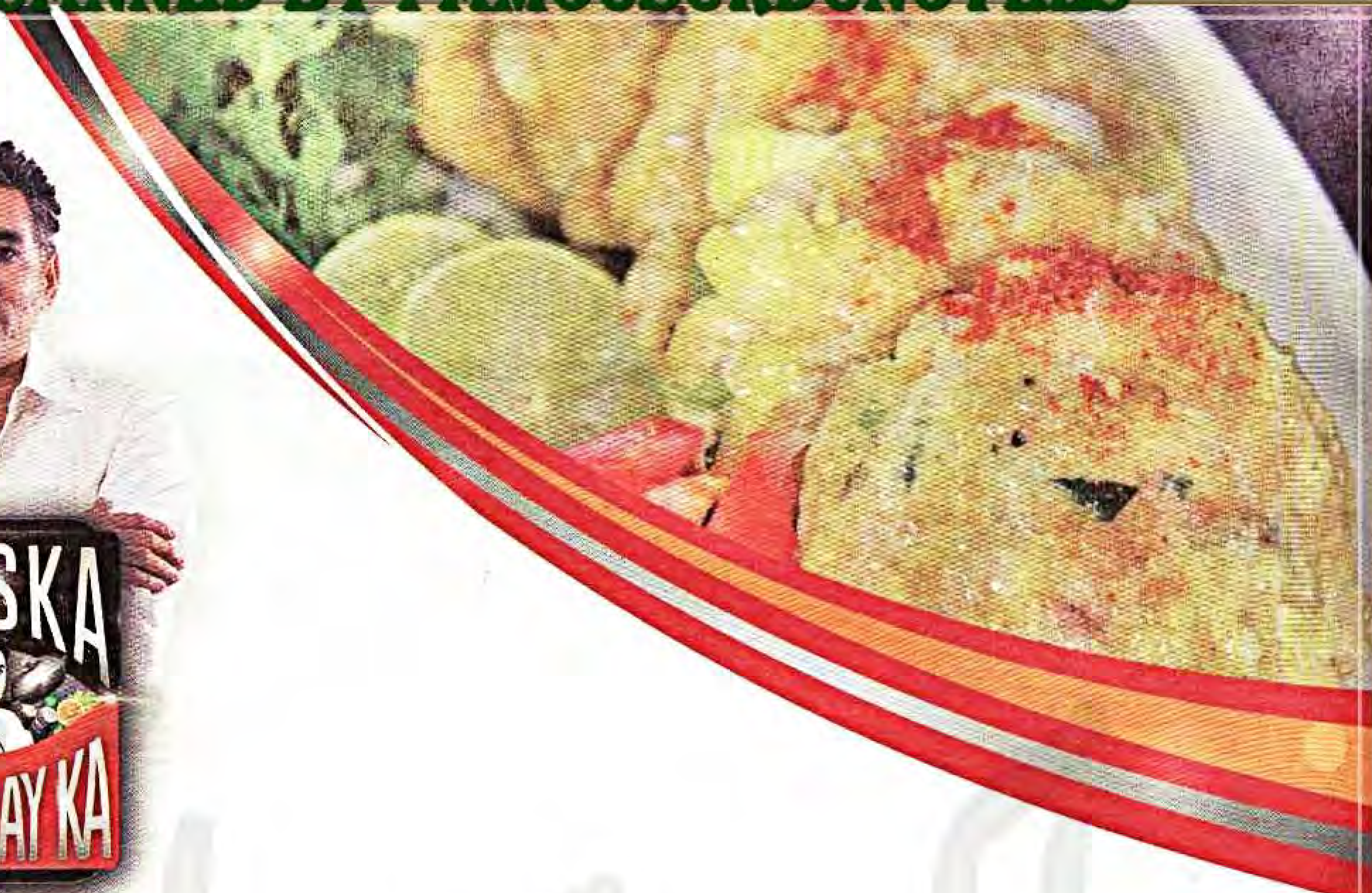
تِل والے نان

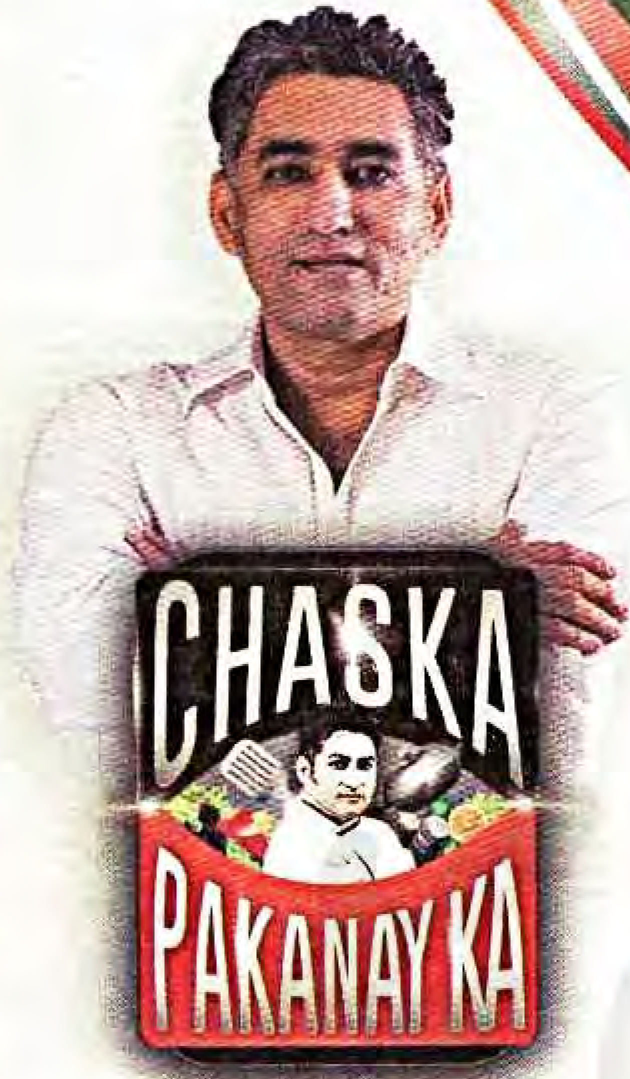
اجزاء:

میدہ (چھنا ہوا)	2 پیالی
چینی	ایک چائے کا چمچہ
خمیر	ایک کھانے کا چمچہ
نیم گرم پانی	ایک پیالی
سفید تل	2 کھانے کے چمچے
نمک	½ چائے کا چمچہ
مکھن	2 کھانے کے چمچے+لگانے کے لئے

ترکیب:

میدے میں تل کے علاوہ باقی تمام اجزاء ملا کر آٹا گُوندھیں اور اسے ایک گھنٹے کے لئے گیلے کپڑے سے ڈھانک کر رکھ دیں۔ آٹے کے درمیانے سائز کے پیڑے بنا کر بیلیں اور اُن کے اُوپر تل چھڑک دیں۔ نان کو توے پر ہلکی آنچ پر دونوں جانب سے سینک لیں اور برش کی مدد سے مکھن لگا کر اُتار لیں۔ مزیدار نان ٹکڑے کاٹ کر پیش کریں۔





Chicken Mix Kebabs

Ingredients:

Chicken pieces (boneless)	1 cup
Potatoes (cubed)	1 cup
Gram lentils (soaked)	¼ cup
Tomato (finely cut)	1
Red chilli powder	1 tsp
Hot spices powder	1 tsp
Ginger (chopped)	1 tbsp
Garlic (chopped)	1 tbsp
Egg	1
Breadcrumbs	1 cup
Green chillies (finely cut)	4
Fresh coriander, fresh mint (finely cut)	½ cup altogether
Water	1 cup
Salt	1 ½ tsp
Oil	for frying
Chaat masala	for sprinkling
Fresh coriander, lemon (cut into rounds)	for decorating

Method:

- Cook chicken with water, potatoes, lentils, red chillies, ginger, garlic, tomato, hot spices and salt in a pot till dry.
- Grind in a chopper. Remove in a bowl.
- Add coriander, mint and chillies; shape into round kebabs.
- Coat kebabs first with egg, then with breadcrumbs.
- Heat oil in a frying pan; fry kebabs golden from both sides. Remove.
- Decorate a serving dish with fresh coriander and lemon; place kebabs on top; sprinkle chaat masala. Serve.

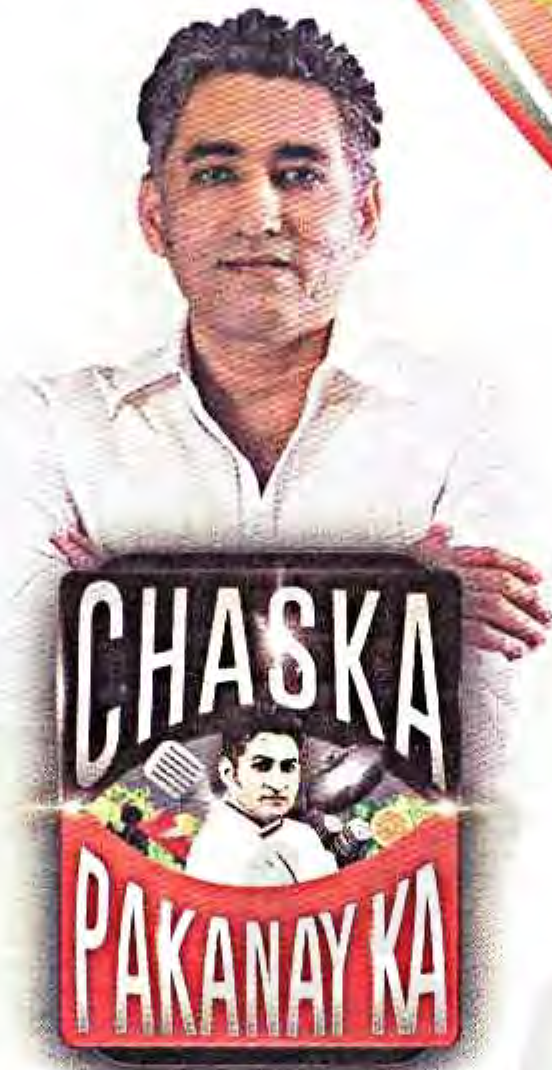
چکن مکس کباب

اجزاء:

مرغی کی بوٹیاں (بغیر ہڈی)	ایک پیالی
آلو (چوکور کٹے ہوئے)	ایک پیالی
چنے کی دال (بھیگی ہوئی)	¼ پیالی
ٹماٹر (باریک کٹا ہوا)	ایک عدد
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچہ
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچہ
ادرک (چوپ کیا ہوا)	ایک کھانے کا چمچہ
لہسن (چوپ کیا ہوا)	ایک کھانے کا چمچہ
انڈا	ایک عدد
ڈبل روٹی کا چورہ	ایک پیالی
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	4 عدد
ہرا دھنیا، پودینہ (باریک کٹا ہوا)	½ پیالی
پانی	ایک پیالی
نمک	1½ چائے کے چمچے
تیل	تلنے کے لئے
چاٹ مصالحہ	چھڑکنے کے لئے
ہرا دھنیا، لیموں کے قتلے	سجانے کے لئے

ترکیب:

دیگچی میں پانی، مرغی کی بوٹیاں، آلو، دال، لال مرچ، ادرک، لہسن، ٹماٹر، گرم مصالحہ اور نمک ڈال کر پانی خشک ہونے تک پکائیں۔ اسے چوپر میں یکجان کر کے پیالے میں نکالیں۔ اس میں ہرا دھنیا، پودینہ اور ہری مرچیں ملا کر ٹکیاں بنالیں۔ ٹکیوں کو پہلے انڈے، پھر ڈبل روٹی کے چورے میں لپیٹیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کریں اور ٹکیوں کو دونوں جانب سے سنہری تل کر نکال لیں۔ سرونگ ڈش کو ہرے دھنیے اور لیموں کے قتلوں سے سجا کر اس پر کباب رکھیں اور چاٹ مصالحہ چھڑک دیں۔



Gram flour Bari Masala

Barhi ingredients:

Gram flour (sieved)	¾ cup
White lentil (soaked and blended)	¼ cup
Red chilli powder	½ tsp
Turmeric powder	1 pinch
Hot spices powder	1 tsp
Ginger (finely cut)	2 tsp
Water	¼ cup
Salt	½ tsp
Oil	for frying

Masala ingredients:

Tomato, onion (chopped)	1 each
Potatoes (peeled and cubed)	2
Ginger/garlic paste	2 tsp
Red chilli powder	½ tsp
Turmeric powder	¼ tsp
Hot spices powder	1 tsp
Water	2 cups
Cumin seeds, salt	½ tsp each
Oil	¼ cup
Fresh coriander, green chillies (finely cut)	for garnishing

Method:

- Mix bari ingredients in a bowl.
- Heat oil in a wok; drop spoonfuls of batter into it and fry bariyan golden. Remove.
- Heat oil in a pot; fry onion, ginger/garlic, cumin and tomato.
- When tomato is tender, add red chillies, turmeric, hot spices and salt, and cook; fry masala on high flame.
- Add bariyan, potatoes and water; cook on low flame till potatoes are tender.
- Garnish with coriander and chillies; serve.

بیسن بڑی مصالحہ

بڑیوں کے اجزاء:

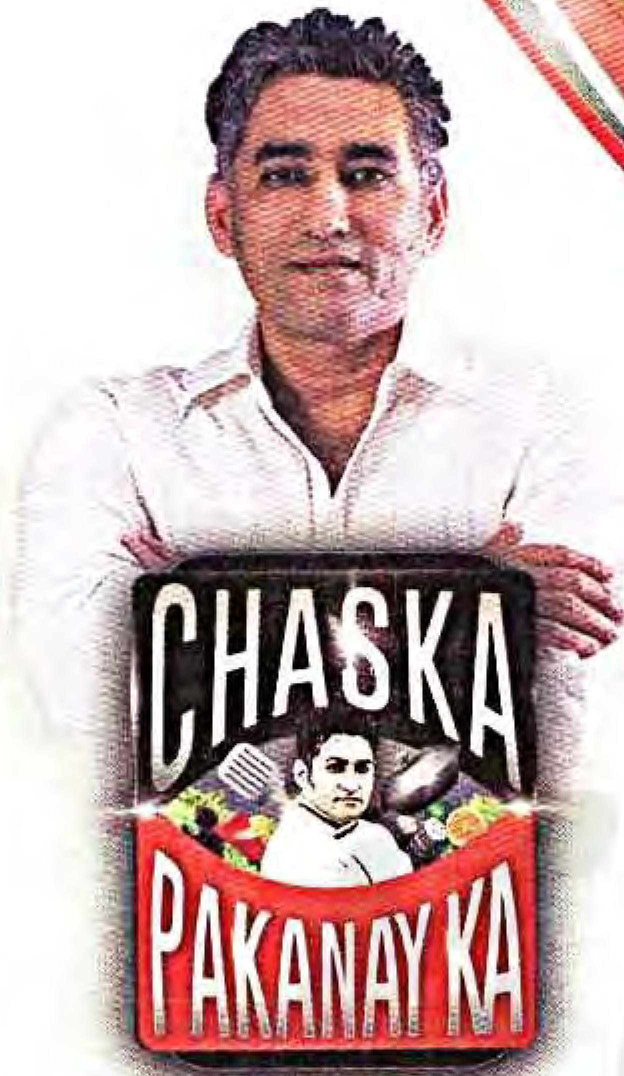
بیسن (چھنا ہوا)	¾ پیالی
ماش کی دال (بھیگی اور پسی ہوئی)	¼ پیالی
پسی ہوئی لال مرچ	½ چائے کا چمچہ
پسی ہوئی ہلدی	ایک چٹکی
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچہ
ادرک (باریک کٹی ہوئی)	2 چائے کے چمچے
پانی	¼ پیالی
نمک	½ چائے کا چمچہ
تیل	تلنے کے لئے

مصالحے کے اجزاء:

ٹماٹر، پیاز (چوپ کی ہوئی)	ایک ایک عدد
آلو (چھلے اور چوکور کٹے)	2 عدد
پسا ہوا لہسن ادرک	2 چائے کے چمچے
پسی ہوئی لال مرچ	½ چائے کا چمچہ
پسی ہوئی ہلدی	¼ چائے کا چمچہ
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچہ
پانی	2 پیالی
ثابت سفید زیرہ، نمک	½، ½ چائے کا چمچہ
تیل	¼ پیالی
ہرا دھنیا، ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	چھڑکنے کے لئے

ترکیب:

ایک پیالے میں بڑیوں کے اجزاء ملالیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور اس آمیزے کی چھوٹی بڑیاں سنہری تل کر نکال لیں۔ دیگچی میں تیل گرم کریں، اس میں پیاز، لہسن ادرک، زیرہ اور ٹماٹر بھونیں۔ ٹماٹر گل جائیں تو لال مرچ، ہلدی، گرم مصالحہ اور نمک ملا کر پکائیں، پھر آنچ تیز کر کے مصالحہ بھون لیں۔ اس میں بڑیاں، آلو اور پانی ڈال کر ہلکی آنچ پر آلو گل جانے تک پکائیں، اس پر ہرا دھنیا اور ہری مرچیں چھڑک کر پیش کریں۔





Potato Gram flour Cutlets

Ingredients:

Potatoes (boiled and mashed)	4
Gram flour (sieved)	½ cup
Tomato (chopped)	1
Green chillies (chopped)	4
Fresh coriander (chopped)	¼ cup
Cumin seeds	½ tsp
Carom seeds (crushed)	¼ tsp
Dried pomegranate seeds (crushed)	3 tbsp
Hot spices powder	½ tsp
Red chillies (crushed)	1 tsp
Coriander seeds (crushed)	1 tsp
Lemon juice	1 tbsp
Egg	1
Salt	1 tsp
Oil	for frying
Fresh coriander, lemon (cut into rounds)	for garnishing

Method:

- Mix all ingredients in a bowl; shape into cutlets.
- Heat oil in a frying pan; fry cutlets golden from both sides on medium flame. Remove.
- Garnish with coriander and lemon; serve.

آلو بیسن کی ٹکیاں

اجزاء:

آلو (اُبلے اور بُھرتہ کئے ہوئے)	4 عدد
بیسن (چھنا ہوا)	½ پیالی
ٹماٹر (چوپ کیا ہوا)	ایک عدد
ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی)	4 عدد
ہرا دھنیا (چوپ کی ہوئی)	¼ پیالی
ثابت سفید زیرہ	½ چائے کا چمچہ
کُٹی ہوئی اجوائن	¼ چائے کا چمچہ
کُٹا ہوا انار دانہ	3 کھانے کے چمچے
پسا ہوا گرم مصالحہ	½ چائے کا چمچہ
کُٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچہ
کُٹا ہوا دھنیا	ایک چائے کا چمچہ
لیموں کا رس	ایک کھانے کا چمچہ
انڈہ	ایک عدد
نمک	ایک چائے کا چمچہ
تیل	تلنے کے لئے
ہرا دھنیا، لیموں (قتلے)	سجانے کے لئے

ترکیب:

ایک پیالے میں تمام اجزاء اچھی طرح سے ملا کر اُن کی ٹکیاں بنالیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کریں اور ٹکیوں کو درمیانی آنچ پر دونوں جانب سے سنہری تل کر نکال لیں۔ مزیدار ٹکیاں ہرے دھنیے اور لیموں سے سجا کر پیش کریں۔



Cheese Ravioli Casserole

Chicken ingredients:

Chicken breasts (boneless)	2
Black pepper (crushed)	1 tsp
Mustard paste	1 tsp
Lemon juice	1 tbsp
Salt	½ tsp

Masala ingredients:

Onion (paste)	½ cup
Tomatoes (blended), tomato ketchup	1 cup each
Ginger/garlic paste	2 tsp
Oregano, red chillies (crushed)	1 tsp each
Lemon juice	2 tbsp
Salt	½ tsp
Oil	4 tbsp + for frying
Cheddar cheese (grated), fresh coriander	for sprinkling
Green chillies	for garnishing

Method:

- Cut chicken breasts into thin pieces and pound them with a mallet.
- Marinate chicken with chicken ingredients and set aside for 30 minutes.
- Roll chicken pieces and hold them fast with toothpicks.
- Heat oil in a pot and fry chicken on high flame until colour changes.
- Add onion and cook for a few minutes; add ginger/garlic, red chillies, oregano, lemon juice and salt. Cook until chicken is tender.
- Add tomatoes and ketchup; cook for 10 minutes; remove in a dish.
- Sprinkle cheese and coriander on top; garnish with green chillies. Serve.

پنیری ریویولی کیسرول

مرغی کے اجزاء:

مرغی کے سینے (بغیر ہڈی)	2 عدد
کُٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچہ
مسٹرڈ پیسٹ	ایک چائے کا چمچہ
لیموں کا رس	ایک کھانے کا چمچہ
نمک	½ چائے کا چمچہ

مصالحے کے اجزاء:

پیاز (پسی ہوئی)	½ پیالی
ٹماٹر (پسے ہوئے)، ٹماٹو کیچپ	ایک ایک پیالی
پسا ہوا لہسن ادرک	2 چائے کے چمچے
اوریگانو، کُٹی ہوئی لال مرچ	ایک ایک چائے کا چمچہ
لیموں کا رس	2 کھانے کے چمچے
نمک	½ چائے کا چمچہ
تیل	4 کھانے کے چمچے + تلنے کے لئے
چیڈر پنیر (کدوکش) ہرا دھنیا	چھڑکنے کے لئے
ہری مرچیں	سجانے کے لئے

ترکیب:

مرغی کے سینوں کے باریک ٹکڑے کاٹیں اور بھاری چیز کی مدد سے کچل لیں۔ مرغی کے اُوپر مرغی کے اجزاء لگا کر ½ گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ مرغی کے سینوں کو گول لپیٹ کر ٹوتھ پک کی مدد سے بند کر کے رکھ لیں۔ دیگچی میں تیل گرم کریں اور تیز آنچ پر مرغی کے سینے رنگ تبدیل ہونے تک پکائیں۔ اس میں پیاز ڈال کر چند منٹ تک پکائیں' پھر لہسن ادرک' لال مرچ' اوریگانو' لیموں کا رس اور نمک ملا کر مرغی گلنے تک پکائیں' پھر ٹماٹر اور ٹماٹو کیچپ شامل کر کے 10 منٹ تک پکائیں اور ڈش میں نکالیں۔ اس پر پنیر اور ہرا دھنیا چھڑکیں اور ہری مرچوں سے سجا دیں۔



Smoked Macaroni

Ingredients:

Macaroni (boiled)	350 grams
Chicken pieces (boneless, boiled)	½ kg
Chicken sausages	6
Garlic (chopped)	1 tsp
Red chillies (crushed)	1 tsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Chicken cube	1
Fresh cream	300 grams
Carrots (finely cut)	1 cup
Cabbage (finely cut)	1 cup
Capsicum (finely cut)	1
Water	½ cup
Salt	1 tsp
Oil	3 tbsp
Fresh coriander, carrots (finely cut)	for garnishing

Method:

- Heat oil in a pot and fry garlic; add water, chicken cube, red chillies, pepper and salt and cook for a few minutes.
- Add all remaining ingredients except cream and remove from flame.
- Add cream; smoke with burning coal. Remove in a dish.
- Garnish with coriander and carrots; serve.

اسموکڈ میکرونی

اجزاء:

میکرونی (اُبلی ہوئی)	350 گرام
مرغی کی بوٹیاں (بغیر ہڈی' اُبلی ہوئی)	½ کلو
مرغی کے ساسجز	6 عدد
لہسن (چوپ کیا ہوا)	ایک چائے کا چمچہ
کُٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچہ
کُٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچہ
چکن کیوب	ایک عدد
تازہ کریم	300 گرام
گاجر (باریک کٹی ہوئی)	ایک پیالی
بند گوبھی (باریک کٹی ہوئی)	ایک پیالی
شملہ مرچ (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
پانی	½ پیالی
نمک	ایک چائے کا چمچہ
تیل	3 کھانے کے چمچے
ہرا دھنیا' گاجر (باریک کٹی ہوئی)	سجانے کے لئے

ترکیب:

دیگچی میں تیل گرم کرکے لہسن بھُونیں' پھر پانی' چکن کیوب' لال مرچ' کالی مرچ اور نمک ڈال کر چند منٹ تک پکائیں۔ اس میں کریم کے علاوہ باقی اجزاء شامل کرکے چولہا بند کردیں۔ اس میں کریم ملائیں اور پھر کوئلے کا دھواں دے کر ڈش میں نکالیں۔ اسے ہرے دھنیے اور گاجر سے سجادیں۔



Potatoes with Yogurt

Ingredients:

Potatoes	½ kg
Yogurt (whipped)	½ kg
Milk (fresh)	1 cup
Cumin seeds (roasted and crushed)	1 tsp
Green chillies (ground)	2 tsp
Garlic (chopped)	1 tsp
Fresh coriander (chopped)	2 tbsp
Salt	½ tsp
Oil	for frying

Tempering ingredients:

Curry leaves	8
Cumin seeds	1 tsp
Garlic (chopped)	2 tsp
Oil	for frying

Method:

- Peel and grate potatoes.
- Heat oil in a wok; fry potatoes golden. Remove.
- Whip yogurt with milk, cumin, green chillies, garlic, coriander and salt; add potatoes.
- Heat oil in a frying pan; fry tempering ingredients golden and pour on top of yogurt. Serve.

دہی والے آلو

اجزاء:

آلو	½ کلو
دہی (پھینٹی ہوئی)	½ کلو
تازہ دودھ	ایک پیالی
بھنا اور کُٹا ہوا زیرہ	ایک چائے کا چمچہ
ہری مرچیں (پسی ہوئی)	2 چائے کے چمچے
لہسن (چوپ کیا ہوا)	ایک چائے کا چمچہ
ہرادھنیا (چوپ کیا ہوا)	2 کھانے کے چمچے
نمک	½ چائے کا چمچہ
تیل	تلنے کے لئے

بگھار کے اجزاء:

کڑھی پتے	8 عدد
ثابت سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچہ
لہسن (چوپ کیا ہوا)	2 چائے کے چمچے
تیل	4 کھانے کے چمچے

ترکیب:

آلوؤں کو چھیل کر کدوکش کریں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور انہیں سنہری تل کر نکال لیں۔ دہی میں دودھ، زیرہ، ہری مرچیں، لہسن، ہرادھنیا اور نمک ملا کر پھینٹ لیں، پھر اس میں آلو ملا لیں فرائنگ پین میں تیل گرم کرکے بگھار کے اجزاء سنہری کریں اور دہی کے اُوپر ڈال کر پیش کریں



Chicken Ginger Chillies

Ingredients:

Chicken pieces (boneless)	½ kg
Tomatoes (chopped)	250 grams
Yogurt (whipped)	½ cup
Ginger/garlic paste	1 tsp
Red chilli powder	1 tsp
Cumin seeds (crushed)	2 tsp
Turmeric powder	½ tsp
Ginger (finely cut)	4 tbsp
Green chillies (finely cut lengthwise)	6
Water	1 cup
Salt	½ tsp
Oil	½ cup
Ginger, fresh coriander, green chillies	for garnishing

Method:

- Cook chicken pieces, tomatoes, yogurt, ginger/garlic, red chillies, turmeric, cumin and salt with water in a pot till meat is tender and dry. Remove in a dish.
- Heat oil in a frying pan; saute ginger and green chillies and pour on top of chicken.
- Garnish with ginger, coriander and chillies; serve.

مرغ ادرک مرچیں

اجزاء:

مرغی کی بوٹیاں (بغیر ہڈی)	½ کلو
ٹماٹر (چوپ کیے ہوئے)	250 گرام
دہی (پھینٹی ہوئی)	½ پیالی
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک چائے کا چمچہ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچہ
کُٹا ہوا سفید زیرہ	2 چائے کے چمچے
پسی ہوئی ہلدی	½ چائے کا چمچہ
ادرک (باریک کٹی ہوئی)	4 کھانے کے چمچے
ہری مرچیں (لمبائی میں باریک کٹی ہوئی)	6 عدد
پانی	ایک پیالی
نمک	½ چائے کا چمچہ
تیل	½ پیالی
ادرک، ہرا دھنیا، ہری مرچیں	سجانے کے لئے

ترکیب:

دیگچی میں مرغی کی بوٹیاں، پانی، ٹماٹر، دہی، لہسن ادرک، لال مرچ، ہلدی، زیرہ اور نمک ڈالیں۔ جب گوشت گل جائے اور پانی خشک ہوجائے تو اسے ڈش میں نکال لیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کرکے ادرک اور مرچیں ہلکی سی تل کر مرغی پر ڈال دیں۔ مزیدار مرغ ادرک، ہرے دھنیے اور ہری مرچوں سے سجا کر پیش کریں۔



Chicken Chatkhara

Ingredients:

Chicken pieces	½ kg
Potatoes	4
Tamarind pulp	2 cups
Jaggery	50 grams
Rice flour	½ cup
Black pepper (crushed)	½ tsp + for sprinkling
Red chilli powder	2 tsp
Cumin seeds (roasted and crushed)	2 tsp
Dried ginger (roasted and powdered)	½ tsp
Carom seeds (roasted and crushed)	1 tsp
Cornflour (made into a paste with water)	2 tbsp
Salt	1 tsp + for seasoning
Oil	for frying
Capsicum (cut finely lenghtwise)	for garnishing

Method:

- Cut chicken pieces and potatoes lengthwise.
- Coat them with rice flour, mixed with little salt and ½ teaspoon pepper. Set aside for a little while.
- Heat oil in a wok; fry chicken and potatoes golden.
- Remove in a dish.
- Cook tamarind pulp, red chillies, jaggery and salt in a saucepan; cook until jaggery melts.
- Add cornflour, little at a time, till sauce thickens.
- Add cumin, dried ginger and carom seeds. Pour over dish.
- Sprinkle black pepper on top; garnish with capsicum serve with sauce.

مرغ چٹخارہ

اجزاء:

مرغی کی بوٹیاں	½ کلو
املی کا گودا	2 پیالی
آلو	4 عدد
گُڑ	50 گرام
چاول کا آٹا	½ پیالی
کُٹی ہوئی کالی مرچ	½ چائے کا چمچہ + چھڑکنے کے لئے
پسی ہوئی لال مرچ	2 چائے کے چمچے
بھنا اور کُٹا ہوا سفید زیرہ	2 چائے کے چمچے
سونٹھ (بھُنی اور پسی ہوئی)	½ چائے کا چمچہ
بھُنی اور کُٹی ہوئی اجوائن	ایک چائے کا چمچہ
کارن فلور (پانی میں گھُلا ہوا)	2 کھانے کے چمچے
نمک	ایک چائے کا چمچہ
تیل	تلنے کے لئے
شملہ مرچ (لمبائی میں باریک کٹی ہوئی)	سجانے کے لئے

ترکیب:

مرغی اور آلوؤں کو لمبائی میں کاٹ لیں۔ اُن پر چاول کا آٹا' ½ چائے کا چمچہ کالی مرچ اور تھوڑا سا نمک ملا کر تھوڑی دیر کے لئے رکھیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور آلوؤں اور مرغی کو سنہری تل کر ڈش میں نکال لیں۔ ساس پین میں املی کا گودا' لال مرچ' گُڑ اور نمک ڈال کر گُڑ کے گھلنے تک پکائیں۔ اس میں تھوڑا تھوڑا کارن فلور ڈال کر گاڑھا کریں' پھر زیرہ' سونٹھ اور اجوائن ملا کر ڈش میں نکال لیں۔ مرغی اور آلوؤں پر کالی مرچ چھڑکیں، اُسے شملہ مرچ سے سجا دیں۔



Bean Burritos

Ingredients:

Tortillas	10
Onion (finely cut)	1
Capsicum (finely cut)	½
Garlic (chopped)	1 tsp
Black beans (boiled)	1 cup
Jalapeno (finely cut)	1 tsp
Cream cheese	84 grams
Fresh coriander (chopped)	2 tbsp + for sprinkling
Salt	½ tsp
Oil	2 tbsp

Method:

- Wrap tortillas in aluminium foil and bake for 10 minutes at 170° C in a pre-heated oven. Remove.
- Heat oil in a frying pan; add onion, capsicum, garlic, jalapeno and salt; cook for a few minutes.
- Add black beans and cook for 10 minutes.
- Add cheese and coriander; remove from flame.
- Place little bean mixt in the centre of each tortilla and fold over.
- Sprinkle coriander on top and serve.

بین بریٹوز

اجزاء:

ٹورٹیلاز	10 عدد
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
شملہ مرچ (باریک کٹی ہوئی)	½ عدد
لہسن (چوپ کیا ہوا)	ایک چائے کا چمچہ
کالا لوبیا (اُبلا ہوا)	ایک پیالی
ہیلی پینو (باریک کٹی ہوئی)	ایک چائے کا چمچہ
کریم پنیر	84 گرام
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	2 کھانے کے چمچے + چھڑکنے کے لئے
نمک	½ چائے کا چمچہ
تیل	2 کھانے کے چمچے

ترکیب:

ٹورٹیلاز کو المونیم فوائل میں لپیٹیں اور پہلے سے گرم اوون میں 170°C پر 10 منٹ پکا کر نکال لیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کر کے پیاز، شملہ مرچ، لہسن، ہیلی پینو اور نمک چند منٹ تک پکائیں، پھر لوبیا ڈال کر مزید 10 منٹ تک پکائیں۔ اس میں پنیر اور ہرا دھنیا ملا کر چولہا بند کر دیں۔ تھوڑا تھوڑا آمیزہ ٹورٹیلاز کے درمیان میں رکھ کر اسے لپیٹ لیں۔ مزیدار بین بریٹوز ہرا دھنیا چھڑک کر پیش کریں۔



Curry Pasta

Ingredients:

Chicken pieces (boneless)	½ kg
Spaghetti (boiled)	2 cups
Gram flour (roasted)	¼ cup
Capsicum (finely cut)	4
Curry leaves	4
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Turmeric powder	1 tsp
Paprika powder	2 tsp
Red chillies (crushed)	1 tbsp
Coconut milk powder	1 cup
Water	¼ cup
Salt	to taste
Oil	2 tbsp
Fresh coriander, green chillies, lemon (cut into rounds)	for garnishing

Method:

- Heat oil in a pot; cook curry leaves and capsicum for a few minutes.
- Add chicken and fry until colour changes; add ginger/ garlic and cook for a minute.
- Mix turmeric, paprika, red chillies, gram flour and salt in a bowl; add to pot; cook for two minutes while stirring continuously.
- Add water mixed with coconut milk powder; cook on low flame till chicken is tender.
- Place spaghetti on a serving dish and arrange chicken on top.
- Garnish with coriander, green chillies and lemon; serve.

کری پاستا

اجزاء:

مرغی کی بوٹیاں (بغیر ہڈی)	½ کلو
اسپیگھیٹی (اُبلی ہوئی)	2 پیالی
بیسن (بھنا ہوا)	¼ پیالی
شملہ مرچ (باریک کٹی ہوئی)	4 عدد
کڑھی پتے	4 عدد
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچہ
پسی ہوئی ہلدی	ایک چائے کا چمچہ
پیپریکا پاؤڈر	2 چائے کے چمچے
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچہ
ناریل کے دودھ کا پاؤڈر	ایک پیالی
پانی	¼ پیالی
نمک	حسب ذائقہ
تیل	2 کھانے کے چمچے
ہرا دھنیا' ہری مرچیں' لیموں (قتلے)	سجانے کے لئے

ترکیب:

دیگچی میں تیل گرم کرکے شملہ مرچ اور کڑھی پتے چند منٹ تک پکائیں۔ اس میں مرغی شامل کرکے رنگ تبدیل ہونے تک بھونیں' پھر لہسن ادرک ملا کر ایک منٹ تک پکائیں۔ ایک پیالے میں ہلدی' پیپریکا' لال مرچ' بیسن اور نمک ملا کر دیگچی میں ڈالیں اور چمچہ چلاتے ہوئے 2 منٹ تک پکائیں۔ دیگچی میں پانی اور ناریل کے دودھ کا پاؤڈر ملا کر ہلکی آنچ پر گوشت گلنے تک پکائیں۔ سرونگ ڈش میں اسپیگھیٹی ڈالیں' اس کے اُوپر مرغی کا آمیزہ ڈالیں۔ اسے ہری مرچوں' ہرے دھنئے اور لیموں کے قتلوں سے سجا کر پیش کریں۔



Scones

Ingredients:

Refined flour (sieved)	2 cups
Sugar	¼ cup + for sprinkling
Baking powder	1 tsp
Baking soda	¼ tsp
Butter (unsalted)	8 tbsp
Raisins	½ cup
Sour cream	½ cup
Egg	1
Salt	½ tsp

Method:

- Mix sugar, baking powder, baking soda and salt in flour; add butter and mix with fingers till crumbly; add raisins.
- Whip egg and cream in a separate bowl; add into flour while stirring with a spoon continuously.
- Line a baking tray with butter paper; drop spoonfuls of batter on it, at intervals.
- Bake in a pre-heated oven for 15 minutes at 180° C; remove on a wire rack.
- Allow to cool and serve

اسکونز

اجزاء:

میدہ (چھنا ہوا)	2 پیالی
چینی	¼ پیالی + چھڑکنے کے لئے
بیکنگ پاؤڈر	ایک چائے کا چمچہ
بیکنگ سوڈا	¼ چائے کا چمچہ
بغیر نمک والا مکھن	8 کھانے کے چمچے
کشمش	½ پیالی
کھٹی کریم	½ پیالی
انڈا	ایک عدد
نمک	½ چائے کا چمچہ

ترکیب:

میدے میں چینی، بیکنگ پاؤڈر، بیکنگ سوڈا اور نمک ملالیں، پھر مکھن ملا کر ہاتھوں کی مدد سے اس وقت تک ملائیں جب تک آمیزہ ڈبل روٹی کے چورے کی طرح نہ ہوجائے، پھر کشمش ملا دیں۔ ایک پیالے میں کریم اور انڈے کو یکجان ہونے تک ملائیں۔ اسے چمچہ چلاتے ہوئے میدے میں ملائیں۔ بیکنگ ٹرے میں چکنا کاغذ لگائیں، چمچے کی مدد سے آمیزہ تھوڑے تھوڑے فاصلے پر رکھیں۔ اسے پہلے سے گرم اوون میں 180°C پر 15 منٹ تک پکا کر وائر ریک پر رکھیں۔ ٹھنڈا ہونے پر پیش کریں۔



Cookies (made without eggs)

Ingredients:

Refined flour (sieved)	1 ½ cups
Vanilla custard powder	½ cup
Icing sugar	½ cup
Sugar	1 tbsp
Unsalted butter	1 cup + for brushing
Milk (fresh)	3 tbsp

Method:

- Beat icing sugar and butter with an electric beater.
- Add flour, milk and custard powder; whip till well blended.
- Shape into small flat balls; coat with sugar.
- Brush butter on a baking tray; place balls at intervals and press them down lightly with a fork.
- Bake in a pre-heated oven at 180o C for 12 minutes; remove on a wire rack.
- Allow to cool; serve.

★ Note: Beware of over-baking as hot cookies will appear soft but become crisper as they cool.

بغیرانڈوں کے بسکٹس

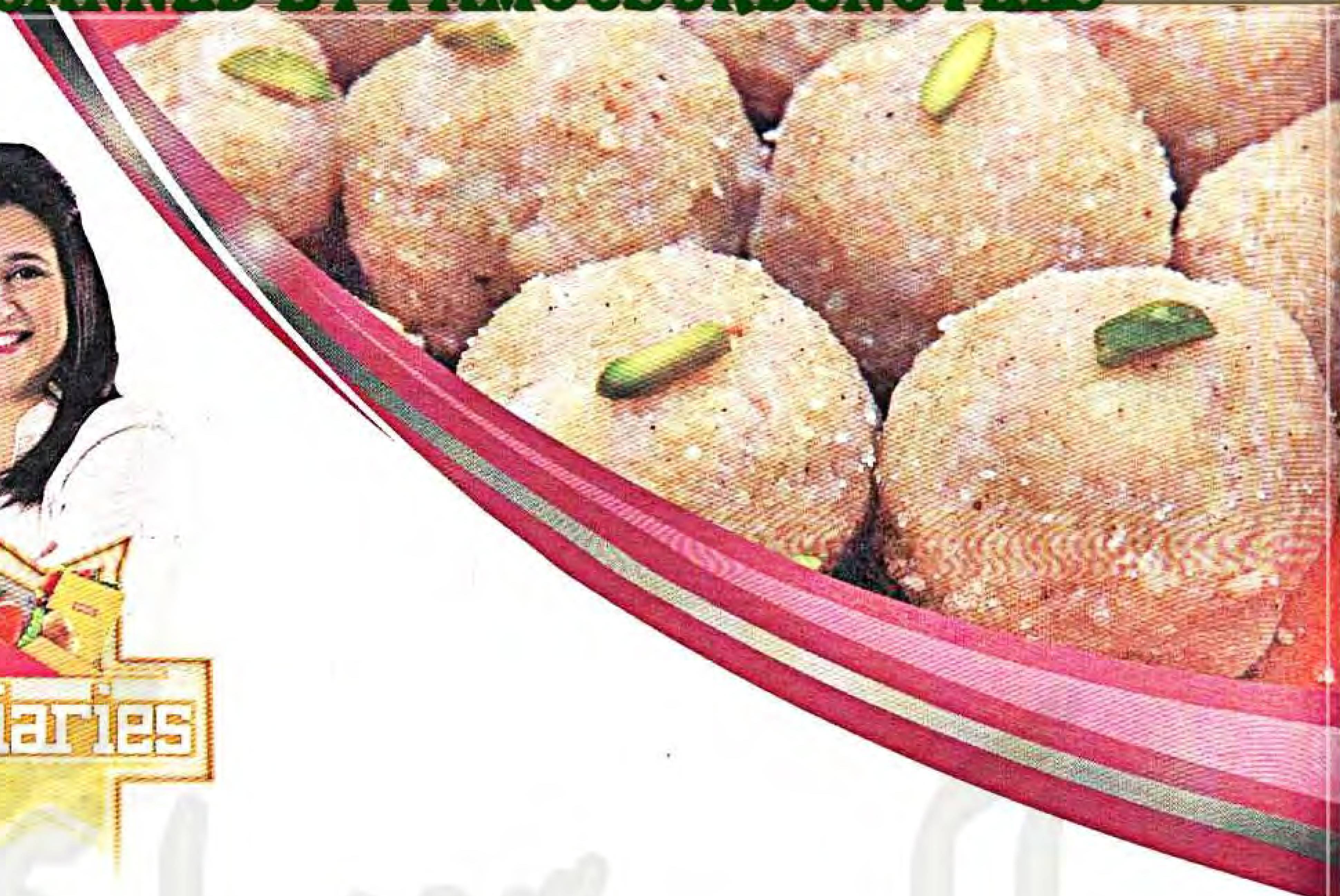
اجزاء:

میدہ (چھنا ہوا)	1½ پیالی
ونیلا کسٹرڈ پاؤڈر	½ پیالی
باریک پسی ہوئی چینی	½ پیالی
چینی	ایک کھانے کا چمچہ
بغیر نمک کا مکھن	ایک پیالی + چکنا کرنے کے لئے
تازہ دودھ	3 کھانے کے چمچے

ترکیب:

الیکٹرک بیٹر کی مدد سے پیالے میں مکھن اور باریک پسی ہوئی چینی یکجان کرلیں۔اس میں میدہ، دودھ اور کسٹرڈ پاؤڈر ڈال کر ہموار آمیزہ بننے تک پھینٹیں۔اس آمیزے کے چھوٹے چھوٹے پیڑے بنائیں اورانہیں چینی میں لپیٹ لیں۔بیکنگ ٹرے کو چکنا کرکے تھوڑے تھوڑے فاصلے سے پیڑے رکھیں اور کانٹے کی مدد سے ہلکا سا دبادیں۔ٹرے کو پہلے سے گرم اوون میں 180°C پر 12 منٹ تک پکا کر وائر ریک پر رکھیں، ٹھنڈا ہونے پر پیش کریں۔

★ نوٹ: گرم بسکٹس نرم لگیں گے لیکن ٹھنڈے ہونے پر خستہ ہو جائیں گے اس لئے اسے نرم سمجھ کر زیادہ نہ پکائیں۔







Almond Balls

Ingredients:

Almonds (peeled)	½ kg
Icing sugar	3 cups
Rose water	4 tbsp
Cardamom powder	2 tbsp
Almond essence	3 tbsp
Pistachios (peeled and boiled)	for garnishing

Method:

- Combine all ingredients in a chopper.
- Shape into small balls.
- Garnish with pistachios and serve.

بادام کے لڈّو

اجزاء:

بادام (چھلے ہوئے)	½ کلو
پسی ہوئی چینی	3 پیالی
عرق گلاب	4 کھانے کے چمچے
پسی ہوئی الائچی	2 کھانے کے چمچے
بادام ایسنس	3 کھانے کے چمچے
پستے (چھلے اور اُبلے ہوئے)	سجانے کے لئے

ترکیب:

چوپر میں تمام اجزاء یکجان کرلیں۔ اس آمیزے کے چھوٹے لڈو بنائیں۔ انہیں پستے سے سجا کر پیش کریں۔



Prawn Tempura

Ingredients:

Jumbo prawns (with tail)	15
Yeast (dissolved in water)	1 tsp
Refined flour (sieved)	½ cup
Salt	to taste
Oil	for frying
Chilli garlic sauce	as accompaniment

Method:

- Mix flour, yeast, little lukewarm water and salt in a bowl; set batter aside for 1 hour.
- Coat prawns with batter.
- Heat oil in a wok; fry prawns golden. Remove.
- Serve with chilli garlic sauce.

جھینگا ٹیمپورہ

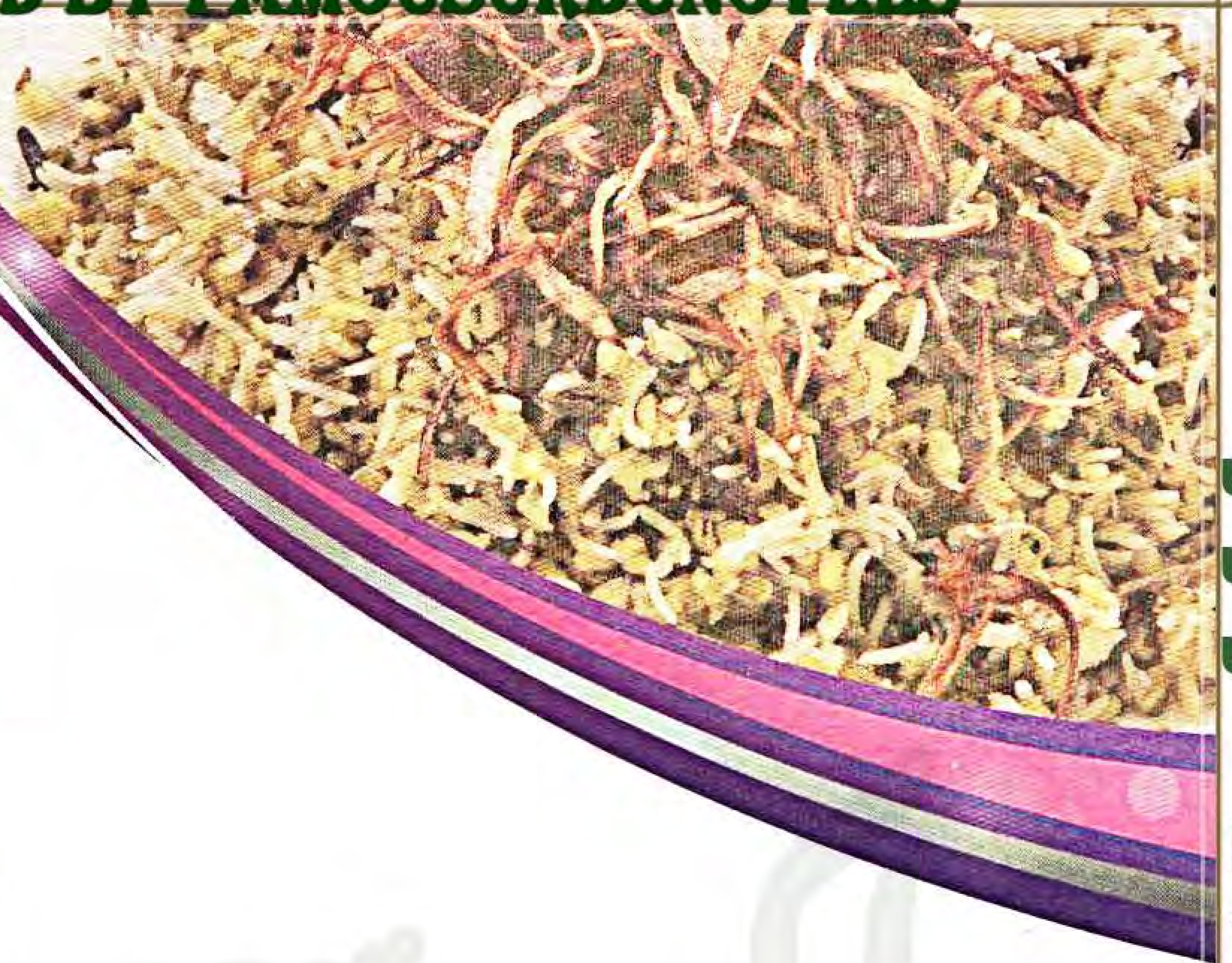
اجزاء:

بڑے والے جھینگے بمعہ دُم	15 عدد
خمیر (پانی میں گھُلا ہوا)	ایک چائے کا چمچہ
میدہ (چھنا ہوا)	½ پیالی
نمک	حسب ذائقہ
تیل	تلنے کے لئے
چلی گارلک ساس	ہمراہ پیش کرنے کے لئے

ترکیب:

ایک پیالے میں میدہ، خمیر، تھوڑا سا نیم گرم پانی اور نمک ملا کر ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ جھینگوں کو آمیزے میں لپیٹ لیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور اس میں جھینگے سنہری تل کر نکال لیں۔ مزیدار ٹیمپورہ چلی گارلک ساس کے ہمراہ پیش کریں۔





Chef AT HOME

Aromatic Khichri

Ingredients:

Rice (soaked)	1 cup
Yellow lentils with skin (soaked)	1 cup
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Cinnamon	1 stick
Cardamoms	2
Star anise	2
Green cardamoms	2
Cloves	5
Water (hot)	2 ½ cups
Salt	to taste
Clarified butter	1 cup
Onion (fried)	for garnishing

Method:

- Heat clarified butter in a pot; add cinnamon, both cardamoms, star anise and cloves. Cook for a few minutes.
- Add ginger/garlic, lentils and 1 cup water; cook till lentils are tender.
- Add remaining water; add rice and salt when water boils.
- Keep on dum when dry.
- Garnish with onion and serve.

خوشبودار کھچڑی

اجزاء:

چاول (بھیگے ہوئے)	ایک پیالی
چھلکے والی مونگ کی دال (بھیگی ہوئی)	ایک پیالی
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچہ
دار چینی	ایک ٹکڑا
بڑی الائچیاں	2 عدد
بادیان	2 عدد
چھوٹی الائچیاں	2 عدد
لونگیں	5 عدد
گرم پانی	2½ پیالی
نمک	حسب ذائقہ
گھی	ایک پیالی
پیاز (تلی ہوئی)	سجانے کے لئے

ترکیب:

دیگچی میں گھی گرم کرکے دار چینی، چھوٹی بڑی الائچیاں، بادیان اور لونگیں ڈال کر چند منٹ تک پکائیں۔ اس میں لہسن ادرک، دال، ایک پیالی پانی اور نمک ڈال کر دال گلنے تک پکائیں، پھر باقی پانی ملادیں، اُبال آنے پر چاول شامل کردیں۔ پانی خشک ہوجائے تو دَم پر رکھ دیں۔ مزیدار کھچڑی پیاز سے سجا کر پیش کریں۔





Turnip Kebabs

Ingredients:

Turnips (peeled and boiled)	4
Bread slices (soaked)	2
Fresh coriander (finely cut)	½ bunch
Green chillies (finely cut)	6
Onion (finely cut)	1
Tamarind pulp	4 tbsp
Hot spices powder	1 tsp
Egg	1
Salt	to taste
Oil	for frying
Tomato ketchup	as accompaniment

Method:

- Grind all ingredients except oil in a chopper.
- Shape into kebabs.
- Heat oil in a frying pan; fry kebabs golden from both sides; remove.
- Serve with tomato ketchup.

شلجم کے کباب

اجزاء:

شلجم (چھلے اور اُبلے ہوئے)	4 عدد
ڈبل روٹی (بھیگے ہوئے)	2 سلائس
ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)	½ گڈی
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	6 عدد
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
املی کا گودا	4 کھانے کے چمچے
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچہ
انڈہ	ایک عدد
نمک	حسب ذائقہ
تیل	تلنے کے لئے
ٹماٹو کیچپ	ہمراہ پیش کرنے کے لئے

ترکیب:

چوپر میں تیل کے علاوہ تمام اجزاء یکجان کرلیں۔ اس آمیزے کی ٹکیاں بنائیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کریں اور کبابوں کو دونوں جانب سے سنہری تل کر نکال لیں۔ مزیدار کباب ٹماٹو کیچپ کے ہمراہ پیش کریں۔





Turnip Kebabs

Ingredients:

Turnips (peeled and boiled)	4
Bread slices (soaked)	2
Fresh coriander (finely cut)	½ bunch
Green chillies (finely cut)	6
Onion (finely cut)	1
Tamarind pulp	4 tbsp
Hot spices powder	1 tsp
Egg	1
Salt	to taste
Oil	for frying
Tomato ketchup	as accompaniment

Method:

- Grind all ingredients except oil in a chopper.
- Shape into kebabs.
- Heat oil in a frying pan; fry kebabs golden from both sides; remove.
- Serve with tomato ketchup.

شلجم کے کباب

اجزاء:

شلجم (چھلے اور اُبلے ہوئے)	4 عدد
ڈبل روٹی (بھیگے ہوئے)	2 سلائس
ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)	½ گڈی
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	6 عدد
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
املی کا گودا	4 کھانے کے چمچے
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچہ
انڈہ	ایک عدد
نمک	حسب ذائقہ
تیل	تلنے کے لئے
ٹماٹو کیچپ	ہمراہ پیش کرنے کے لئے

ترکیب:

چوپر میں تیل کے علاوہ تمام اجزاء یکجان کرلیں۔ اس آمیزے کی ٹکیاں بنائیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کریں اور کبابوں کو دونوں جانب سے سنہری تل کر نکال لیں۔ مزیدار کباب ٹماٹو کیچپ کے ہمراہ پیش کریں۔



Pickled Turnips

Ingredients:

Turnips	4
Red chillies (crushed)	2 tbsp
Sugar	1 tbsp
Mustard seeds	1 tbsp
Apple cider vinegar	1 cup
Salt	1 tsp

Method:

- Peel turnips and cut into rounds; sprinkle salt on them and set aside.
- Boil 3 cups water with vinegar, mustard seeds, red chillies and sugar; pour over turnips.
- Stir with a wooden spoon and store in a glass jar.

شلجم کا اچار

اجزاء:

شلجم	4عدد
کٹی ہوئی لال مرچ	2 کھانے کے چمچے
چینی	ایک کھانے کا چمچہ
رائی دانے	ایک کھانے کا چمچہ
سیب کا سرکہ	ایک پیالی
نمک	ایک چائے کا چمچہ

ترکیب:

شلجم کو چھیل کر اس کے گول ٹکڑے کاٹیں' ان پر نمک لگا کر رکھ لیں۔ دیگچی میں 3 پیالی پانی' سرکہ' رائی دانے' لال مرچ اور چینی ملا کر اُبالیں اور اسے شلجم پر ڈال دیں۔ اسے لکڑی کے چمچے سے ملائیں اور شیشے کے مرتبان میں بھر کر رکھ لیں۔





Chicken Nuggets

Ingredients:

Chicken mince	250 grams
Black pepper (crushed)	to taste
Salt	to taste
Oil	for frying

Chilli garlic sauce, French fries as accompaniments

Batter ingredients:

Refined flour	2 tbsp
Cornflour	2 tbsp
Cold water	as required
Salt	to taste

Method:

- Mix mince, pepper and salt in a bowl.
- Shape into small nuggets.
- Mix batter ingredients in a bowl and coat nuggets with it.
- Heat oil in a wok and fry nuggets on low flame for 5 minutes. Remove and keep aside for 10 minutes.
- Heat oil again and fry nuggets golden.
- Serve nuggets with French fries and chilli garlic sauce.

مرغی کے نگٹس

اجزاء:

مرغی کا قیمہ	250 گرام
کٹی ہوئی کالی مرچ	حسب ذائقہ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	تلنے کے لئے

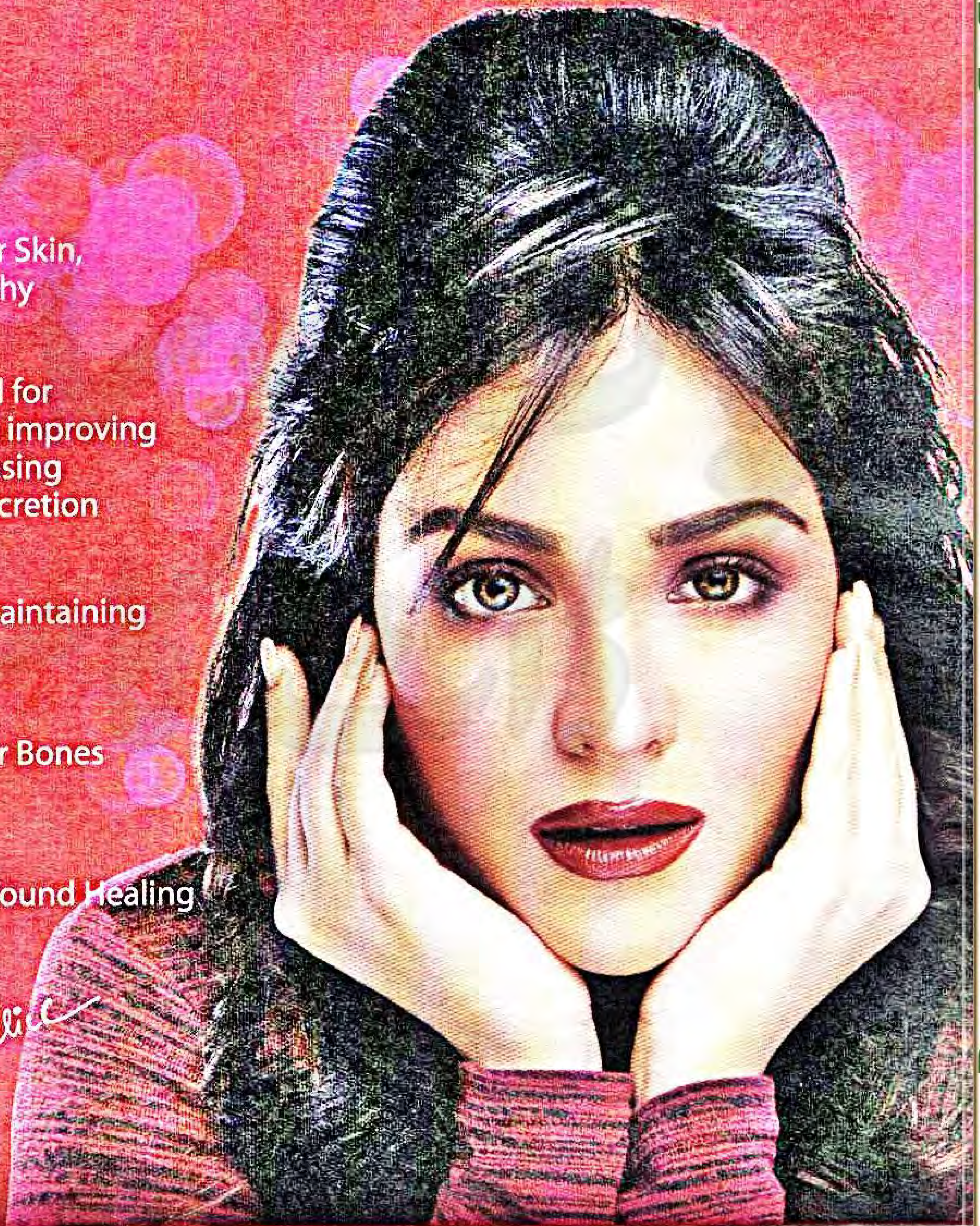
چلی گارلک ساس، فرنچ فرائز ہمراہ پیش کرنے کے لئے

آمیزے کے اجزاء:

میدہ	2 کھانے کے چمچے
کارن فلور	2 کھانے کے چمچے
ٹھنڈا پانی	حسب ضرورت
نمک	حسب ذائقہ

ترکیب:

ایک پیالے میں قیمہ، کالی مرچ اور نمک ملالیں۔ اس آمیزے کے چھوٹے چھوٹے نگٹس بنالیں۔ ایک پیالے میں آمیزے کے اجزاء ملائیں اور نگٹس اس میں لپیٹ لیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور نگٹس ہلکی آنچ پر 5 منٹ تک پکا کر نکال لیں۔ 10 منٹ کے بعد دوبارہ تیل گرم کریں اور نگٹس سنہری تل کر نکالیں۔ مزیدار نگٹس فرانچ فرائز اور چلی گارلک ساس کے ہمراہ پیش کریں۔


Zinc* Se Zindagi
خوبصورت اور بھی ...
Zinc* keeps your Skin, Hair and Nails healthy
Zinc* is essential for Spermatogenesis & improving low libido by increasing the testosterone secretion
Zinc* helps in maintaining night time Vision
Zinc* keeps your Bones and Teeth strong
Zinc* helps in Wound Healing
Humaima Malick
* In case of Zinc deficiency, consult your doctor today.
Abbott
A Promise for Life



LIVELY WEEKENDS

Raajma

Ingredients:

Kidney beans (boiled)	1 cup
Onions (chopped)	2
Tomatoes (chopped)	2
Ginger/garlic (chopped)	1 tsp
Green chillies (finely cut)	4
Turmeric powder	¼ tsp
Red chilli powder	½ tsp
Coriander powder	1 tsp
Hot spices powder	¼ tsp
White sesame seeds	1 tsp
Cumin seeds	¼ tsp
Salt	to taste
Clarified butter	1 tsp
Oil	2 tbsp
Mint leaves	for garnishing

Method:

- Heat oil in a pot and fry cumin; add onions, green chillies, ginger/garlic and fry.
- Add all ingredients except clarified butter and beans and cook for 1 minute; add beans and little water; cook and leave on dum.
- Garnish with mint leaves and clarified butter and serve.

راجما

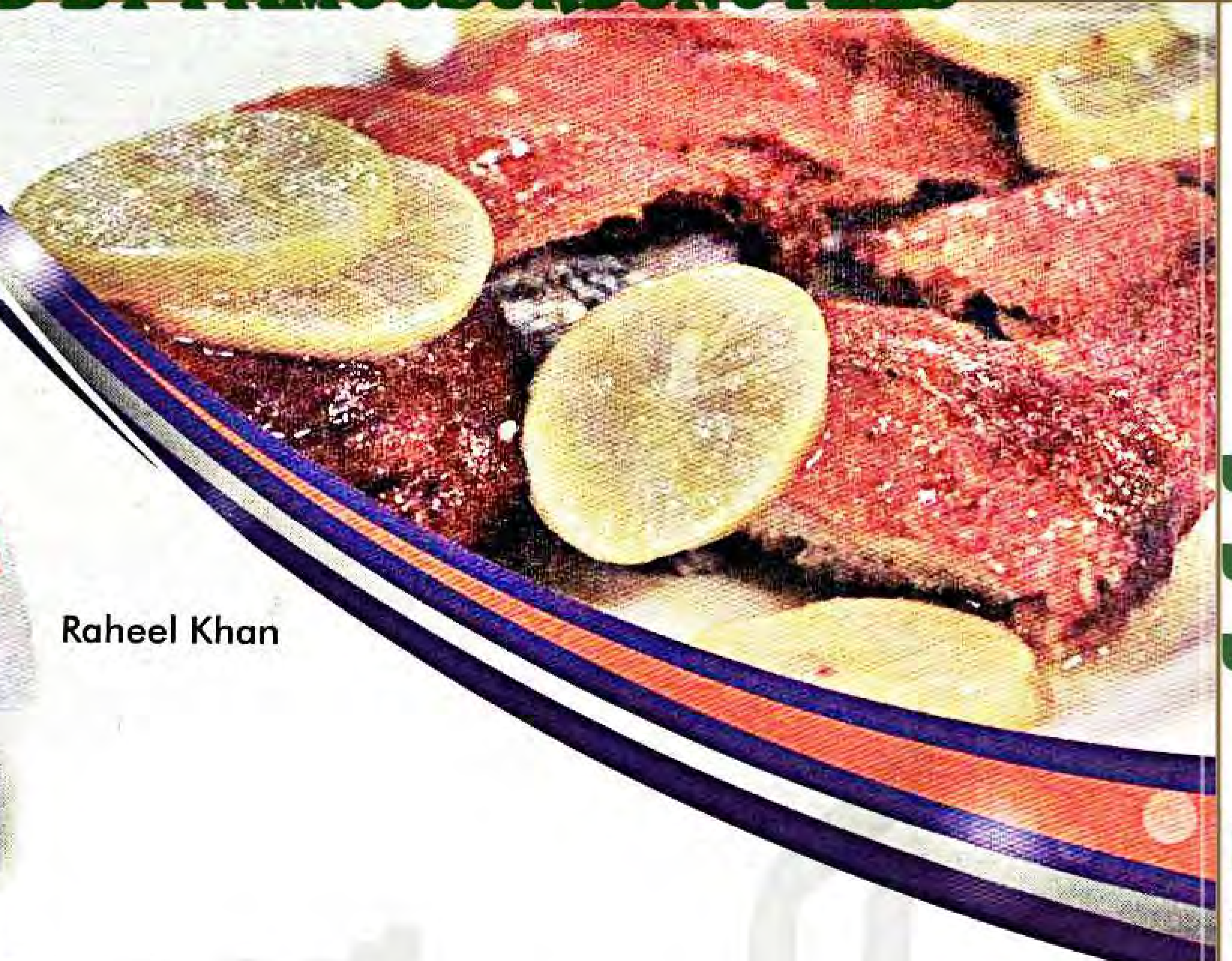
اجزاء:

لال لوبیا (ابلا ہوا)	ایک پیالی
پیاز (چوپ کی ہوئی)	2 عدد
ٹماٹر (چوپ کئے ہوئے)	2 عدد
لہسن ادرک (چوپ کیا ہوا)	ایک چائے کا چمچہ
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	4 عدد
پسی ہوئی ہلدی	¼ چائے کا چمچہ
پسی ہوئی لال مرچ	½ چائے کا چمچہ
پسا ہوا دھنیا	ایک چائے کا چمچہ
پسا ہوا گرم مصالحہ	¼ چائے کا چمچہ
سفید تل	ایک چائے کا چمچہ
ثابت سفید زیرہ	¼ چائے کا چمچہ
نمک	حسب ذائقہ
گھی	ایک چائے کا چمچہ
تیل	2 کھانے کے چمچے
پودینے کے پتے	سجانے کے لئے

ترکیب:

دیگچی میں تیل گرم کرکے زیرہ تلیں، اس میں پیاز، ہری مرچیں اور لہسن ادرک ملا کر بھونیں، پھر علاوہ لوبیا اور گھی باقی اجزاء ڈال کر ایک منٹ تک پکائیں، پھر لوبیا اور تھوڑا سا پانی شامل کرکے پکائیں، پھر دم پر رکھ دیں۔ مزیدار راجما گھی اور پودینے کے پتے ڈال کر پیش کریں۔





Raheel Khan

Chicken Lemon Sauce

Chicken Ingredients:

Chicken breasts	2
Black pepper (crushed)	1 tsp
Soya sauce	1 tsp
Refined flour	2 tbsp
Salt	to taste

Batter ingredients:

Refined flour (sieved), cornflour	2 cups each
Eggs	2
Baking powder	4 tsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Chilli oil	3 tbsp
Water (cold)	3 cups
Salt	to taste
Oil	for frying

Sauce ingredients:

Lemon juice	4 tbsp
Lemon (finely cut)	8 slices
Sugar, honey	2 tsp each
Water	1 ½ cups

Method:

- Pound chicken breasts till thin with a mallet. Marinate them with chicken ingredients and set aside for a little while.
- Mix batter ingredients in a bowl.
- Heat oil in a frying pan; coat chicken with batter and fry golden; remove in a dish and cut into pieces.
- Heat water in a saucepan to make sauce; add lemon slices, lemon juice, honey and sugar. Cook till thick.
- Add salt; pour sauce over chicken. Serve.

چکن لیمن ساس

مرغی کے اجزاء:

مرغی کے سینے	2 عدد
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچہ
سویا ساس	ایک چائے کا چمچہ
میدہ	2 کھانے کے چمچے
نمک	حسب ذائقہ

آمیزے کے اجزاء:

میدہ (چھنا ہوا)' کارن فلور	2،2 پیالی
انڈے	2 عدد
بیکنگ پاؤڈر	4 چائے کے چمچے
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچہ
مرچوں کا تیل	3 کھانے کے چمچے
ٹھنڈا پانی	3 پیالی
نمک	حسب ذائقہ
تیل	تلنے کے لئے

ساس کے اجزاء:

لیموں کا رس	4 کھانے کے چمچے
لیموں (باریک کٹے ہوئے)	8 سلائس
چینی' شہد	2،2 چائے کے چمچے
پانی	1½ پیالی

ترکیب:

مرغی کے سینوں کو کسی بھاری چیز کی مدد سے کچل کر پتلا کرلیں۔ اس پر مرغی کے اجزاء ملا کر تھوڑی دیر کے لئے رکھ دیں۔ ایک پیالے میں آمیزے کے اجزاء ملالیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کریں' مرغی کے سینے آمیزے میں لپیٹیں اور سنہری تل کر ڈش میں نکالیں اور ٹکڑے کاٹ لیں۔ ساس بنانے کے لئے ساس پین میں پانی گرم کریں۔ اس میں لیموں کے قتلے' لیموں کا رس' شہد اور چینی ڈال کر گاڑھا ہونے تک پکائیں' پھر نمک ملائیں اور مرغی پر ڈال کر پیش کریں۔



Raheel Khan

Honey Chicken Wings

Chicken ingredients:

Chicken wings	5
Black pepper (crushed)	1 tsp
Refined flour	2 tbsp
Cornflour	2 tbsp
Egg	½
Water	1 cup
Salt	to taste
Oil	for frying
Capsicum (finely cut)	for garnishing

Sauce ingredients:

Honey	50 grams
Water	4 tsp
Tomato ketchup	100 grams
Soya sauce	1 tsp
Lemon juice	1 tsp

Method:

- Slit chicken wings on one side and collect meat to one side.
- Boil water in a pot; add wings. Cook till tender.
- Remove wings in a bowl and mix in remaining chicken ingredients.
- Cook sauce ingredients in a frying pan till thick. Remove from flame.
- Heat oil in a wok; fry wings golden, one by one, on medium flame; remove in a dish.
- Pour sauce over wings; garnish with capsicum. Serve.

شہد والے مرغی کے پر

اجزاء:

مرغی کے پر	5 عدد
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچہ
میدہ	2 کھانے کے چمچے
کارن فلور	2 کھانے کے چمچے
انڈے	½ عدد
پانی	ایک پیالی
نمک	حسب ذائقہ
تیل	تلنے کے لئے
شملہ مرچ (باریک کٹی ہوئی)	سجانے کے لئے

ساس کے اجزاء:

شہد	50 گرام
پانی	4 چائے کے چمچے
ٹماٹو کیچپ	100 گرام
سویا ساس	ایک چائے کا چمچہ
لیموں کا رس	ایک چائے کا چمچہ

ترکیب:

مرغی کے پروں کے ایک جانب نشان لگا کر گوشت ایک جانب کر دیں۔ دیگچی میں پانی اُبالیں' اس میں پر شامل کر کے گوشت گلنے تک پکائیں۔ پروں کو نکال کر ایک پیالے میں ڈالیں' اس میں مرغی کے باقی اجزاء بھی ملالیں۔ فرائنگ پین میں ساس کے تمام اجزاء ڈال کر گاڑھا ہونے تک پکا کر چولہا بند کر دیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور مرغی کے پر ایک' ایک کر کے اس میں شامل کریں۔ پروں کو درمیانی آنچ پر سنہری تل کر ڈش میں نکال لیں۔ اس کے اُوپر ساس ڈالیں اور شملہ مرچ سے سجادیں۔



Khadija

Vermicelli Mithai

Ingredients:

Vermicelli (broken into small pieces)	300 grams
Condensed milk	1 cup
Desiccated coconut	2 cups + for sprinkling
Butter	2 tsp + for brushing
Milk (fresh)	2 tbsp

Method:

- Heat butter in a pot and sauté vermicelli; add coconut and cook on low flame for 5 minutes.
- Add fresh and condensed milk and keep on dum.
- Brush butter on a serving dish;remove vermicelli on it and even out with a spoon.
- Sprinkle coconut on top and cover with aluminium foil; freeze for ½ hour.
- Cut mithai into diamond shape and serve.

سویّوں کی مٹھائی

اجزاء:

سویّاں (چھوٹی توڑلیں)	300 گرام
کنڈیسڈ ملک	ایک پیالی
پسا ہوا ناریل	2 پیالی + چھڑکنے کے لئے
مکھن	2 چائے کے چمچے + چکنا کرنے کے لئے
تازہ دودھ	2 کھانے کے چمچے

ترکیب:

دیگچی میں مکھن گرم کر کے سویّوں کو ہلکا ساتل لیں، پھر ناریل ملا کر ہلکی آنچ پر 5 منٹ تک پکائیں۔ اس میں کنڈیسڈ ملک اور دودھ ملا کر دم پر رکھ دیں۔ پلیٹ کو مکھن سے چکنا کریں، اس پر سویّوں کا آمیزہ ڈالیں اور چمچے کی مدد سے ہموار کردیں۔ اس پر ناریل چھڑکیں اور المونیم فوائل سے ڈھانک کر ½ گھنٹے کے لئے ڈیپ فریزر میں رکھ دیں۔ مزیدار مٹھائی نمک پارے کی طرح کاٹ کر پیش کریں۔



مصالحہ ہے تو کھانے میں ہے مزہ

مصالحے انسانی صحت کے اعتبار سے بہت مفید اور کئی بیماریوں کا علاج ہیں

تیز مرچ و مصالحوں کو روایتی کھانوں کی جان سمجھا جاتا ہے اور ان ہی مصالحوں کو طبی ماہرین صحت کے لئے نقصان دہ قرار دیتے ہیں' تاہم ایک نئی تحقیق میں مرچ اور مصالحے سے بھرپور کھانوں کو انسان کی لمبی عمر کے ساتھ منسلک کیا گیا ہے۔ ماہرین کہہ رہے ہیں کہ مصالحہ دار کھانوں کے ان ہی چٹخاروں اور مرچوں میں ہماری لمبی عمر کا راز پوشیدہ ہو سکتا ہے۔

تجزیہ کاروں کا کہنا ہے کہ مصالحے انسانی صحت کے اعتبار سے بہت مفید اور کئی بیماریوں کا علاج ہیں' بطور خاص پر مرچوں میں درد کم کرنے کی ایسی صلاحیت موجود ہے جس سے انسان کی عمر میں اضافہ ہو سکتا ہے۔

تحقیق کے مطابق انسانی جسم میں درد محسوس کرنے کی حساسیت کا ختم ہو جانا دراصل عمر میں اضافے کا باعث بن سکتا ہے۔ اسی لئے باقاعدگی سے مصالحے دار پکوان کھانا درد کے احساس کو بند کرنے کا عمدہ طریقہ ہو سکتا ہے۔ یہ تحقیق چوہوں پر کئے جانے والے تجربات کے نتیجے میں سامنے آئی ہے جس میں دماغ تک درد کے پیغامات کی رسائی رُک جانے سے چوہوں کی عمر میں اضافہ ہوا۔

سائنسدانوں نے یہ تجربہ ایسے چوہوں پر کیا جو جنیاتی طور پر درد محسوس کرنے والا لحمیات بنانے کے قابل نہیں تھے۔ ماہرین نے کہا کہ ایسے جانور جو درد محسوس کرنے کی صلاحیت رکھنے والے لحمیات ٹی آر پی سکس (TRPV1) نہیں بنا سکتے تھے' حیرت انگیز طور پر نہ صرف اُن کی عمریں 14 فیصد زیادہ تھیں بلکہ ان میں سرطان کا خطرہ اور عمر کے ساتھ حافظے کی خرابی جیسے امراض کا خطرہ بھی کم تھا۔ اتنا ہی نہیں ایسے جانوروں کا نظام ہضم اچھا ہونے کے ساتھ ساتھ ان میں ذیابیطس پیدا ہونے کے خطرات بھی کم پائے گئے۔

یونیورسٹی آف کیلیفورنیا سے تعلق رکھنے والے محقق اینڈریو ڈلن نے کہا ''ہمارا خیال ہے کہ مرکزی اعصابی نظام کی طرف پیغامات لے جانے والے اعصابی سرے (اخذے) جو دماغ میں درد کا احساس پیدا کرتے ہیں' کے پیغام رسانی کے راستوں میں رکاوٹ پیدا ہوتی ہے تو اس کا انسانی صحت پر بہت اچھا اثر پڑتا ہے' جس سے درد میں کمی واقع ہوتی ہے۔''

انسان کی عمر میں اضافے کے ساتھ اس کی زندگی میں جسمانی درد کی تکالیف میں اضافہ ہوتا ہے اور یہی تکلیف اسے تیزی سے بڑھاپے کی جانب دھکیلتی ہیں۔ مصالحے دار پکوان کھانے سے مرچوں میں موجود قدرتی مرکب کیپسیکین حاصل ہوتا ہے' جو درد کا احساس جگانے والی حس کو کام کرنے سے روک سکتا ہے کیونکہ کیپسیکین ٹی آر پی سکس پر اثر انداز ہونے کی صلاحیت رکھتا ہے اسی لئے مرچوں والے پکوان کھانا بڑھاپے میں نظام انہضام کی کمزوری کو دُور کرنے میں مددگار ثابت ہو سکتا ہے' جس سے آگے چل کر انسان کی زندگی طویل ہو سکتی ہے۔

ہزاروں سال سے انسان خوراک ہضم کرنے کے لئے مرچوں کو مختلف شکلوں میں استعمال کرتا چلا آ رہا ہے۔ ماہرین ہری مرچوں کو پھل قرار دیتے ہیں جبکہ متبادل کے طور پر بہت سی ادویات بھی موجود ہیں مثلاً درد شقیقہ کے علاج کی ادویات درد کے اُس راستے پر اثر انداز ہوتی ہیں جہاں درد محسوس کیا جاتا ہے۔

مصالحے دار پکوان کے ایک اہم ترین جزُ و ہلدی کی افادیت کے حوالے سے شائع ہونے والے پچھلے مطالعوں میں ہلدی کو کئی امراض کے علاج کے لئے مفید بتایا گیا ہے۔ سائنسدانوں نے ہلدی میں موجود مرکب کرکومین کو معمر افراد میں الزائمر کے علاج کے طور پر تجویز کیا ہے۔ اُن کا کہنا ہے کہ الزائمر کے نتیجے میں دماغ میں جمع ہونے والے لحمیات کو اگرچہ کرکومین کے ذریعے تحلیل نہیں کیا جا سکتا ہے' لیکن اس کے برعکس ہلدی دماغی ریشوں کے بننے کے عمل کو تیز کرتی ہے' جس سے دماغی انحطاط کی رفتار سُست پڑ جاتی ہے۔

ویسے تو مرچوں کی کئی اقسام ہیں جن میں ہری مرچ' لال مرچ' کالی مرچ اور شملہ مرچ شامل ہیں لیکن ہری مرچ کے استعمال کو وزن کم کرنے اور فالتو چربی پگھلا کر زائل کرنے کے اعتبار سے بھی مفید خیال کیا جاتا ہے۔ ایک حالیہ تحقیق میں چینی محققین نے بتایا کہ تیز مرچوں والے کھانے بلند فشار خون کم کرنے کی صلاحیت رکھتے ہیں' مرچوں میں قدرتی طور پر ایسے اجزاء بھی موجود ہیں جو خون کی روانی کو بحال کرنے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔

دن پھرے خانساماؤں کے

کُوکنگ چینلوں کی بدولت کھانا پکانے کی صنعت سے وابستہ ہر چیز کی مانگ میں یکدم اضافہ ہوگیا

میڈیا نے پاکستان میں دیکھتے ہی دیکھتے وہ انقلاب برپا کیا ہے کہ جس کا سرسری تذکرہ بھی طویل وقت مانگتا ہے۔ غور کریں تو محسوس ہوگا کہ یہ وہ جادو ہے جس نے پلک جھپکتے بہت سارے مسئلے حل کردیے ہیں۔ مثلاً صبح ہی صبح ہر گھر میں پوچھا جانے والا یہ سوال کہ ''آج کیا پکے گا؟'' بظاہر یہ بہت چھوٹا سا اور آسان مسئلہ لگتا ہے مگر حقیقت اس کے برعکس ہے۔

اس سوال کا جواب بعض اوقات گھنٹوں سوچا جاتا تھا مگر بھلا ہو کُوکنگ چینلوں کا کہ اب یہ سوال ایک دو روز پہلے ہی حل کرلیا جاتا ہے۔ جس دن جس کھانے کی ترکیب آسان' اچھی اور مناسب لگتی ہے اسے نوٹ کرلیا جاتا ہے اور مسئلہ حل۔

پھر چینل تو چلے ہی چلے کھانا پکانے والے ڈھیر سارے رسالے اور کتابیں بھی نکل آئیں۔ مزے کی بات یہ ہے کہ سارے رسالے اور ساری کتابیں بڑی تعداد میں بِکی اور خریدی جاتی ہیں۔ چینلوں کی موجودگی میں رسائل و جرائد کی قدر کم ہوجانی چاہیے تھی مگر تعجب ہے کہ ان ہی چینلوں سے ان رسالوں کے اشتہارات دکھائے جاتے ہیں تاکہ دیکھنے والے ان سے محروم نہ رہ جائیں' پھر چینلوں سے جو کھانا پکانے کی ترکیب نوٹ کرنے سے رہ گئی وہ ان رسالوں میں مل جاتی ہے۔



کوکنگ چینلوں کا بجٹ لاکھوں روپے ماہانہ کا ہے جنہوں نے خانساماؤں کے دن پھیر کر انہیں شیف کا درجہ دے دیا۔ شیف فرانسیسی لفظ ہے جس کے معنی منیجر پروڈکشن کے ہیں۔ گویا ایسا منیجر جو ہر بار نئے سے نئے کھانے پکا سکے۔

آج پیشے کے اعتبار سے شیفس کوکنگ چینلوں کے ہیروز ہونے کے ساتھ ساتھ لوگوں کے کامیاب ترین آیڈیلز بھی ہیں۔ ان میں سے زیادہ تر باقاعدہ ریسٹورنٹس کے مالک ہیں۔ کسی نے پاکستان انسٹی ٹیوٹ آف ہوٹل منیجمنٹ سے فوڈ اینڈ بیوریج میں ڈپلومہ لیا ہوا ہے تو کئی ملکی سطح کی کیٹرنگ کمپنی غیر ملکی فرنچائز اور فائیو اسٹار ہوٹلوں میں بڑی بڑی تنخواہوں پر ملازم ہیں۔ اکثر نے بیرون ملک سے بھی فنی تربیت لی ہوئی ہے تو بعض نے بیرون ملک رہ کر کام کا تجربہ حاصل کیا ہوا ہے اسی سبب وہ ٹی وی پر کام کرنے کے منہ مانگے پیسے لیتے ہیں۔

ٹی وی پر جن کچن یا باورچی خانوں میں انہیں کام کرتا دکھایا جاتا ہے وہ اس قدر خوب صورت ہوتے ہیں کہ اکثر عورتیں اپنے شوہروں سے ویسے ہی کچن بنوانے کی فرمائش کرتی ہیں' پھر جدید ساز وسامان' لکڑی کی سجاوٹ' نفیس ڈیزائنوں والے برتن' کٹلری' گلاس' ڈنر سیٹ' چولہے اور مہنگے ترین فرج دیکھ کر خواتین میں اچھی چیزوں کے استعمال کا شعور بیدار ہوا ہے اور اب خواتین اپنے شوہروں اور گھر والوں سے ایسے ہی چیزوں کی فرمائش کرتی ہیں۔

ان کوکنگ چینلوں کی بدولت کھانا پکانے کی صنعت سے وابستہ ہر چیز کی مانگ میں یکدم اضافہ ہوگیا ہے۔ بہت سی چیزیں ایسی ہیں جنہیں کوکنگ چینلوں سے پہلے کوئی جانتا بھی نہیں تھا یا جانتا تھا تو ان کے استعمال کا طریقہ معلوم نہیں تھا' اس لئے اس کی خریداری کو بھی ضروری خیال نہیں کیا جاتا تھا لیکن اب جب تک باورچی خانے میں پاستا' نوڈلز' ٹماٹر کی پیوری' ایچ پی ساس' ووسٹر ساس' چلی ساس' مسٹرڈ پیسٹ' کوکا پاؤڈر' مسٹرڈ پاؤڈر' چکن کیوب' جنجر پاؤڈر' گارلک ساس' پیپریکا پاؤڈر' چائنیز نمک' براؤن چینی' فش ساس' کریم' اچار مصالحہ' تلسی' جائفل جاوتری اور بادیان کے پھول سمیت دیگر اشیاء نہ ہوں' باورچی خانے کو مکمل ہی نہیں سمجھا جاتا۔ مصالحوں کی بدولت معمولی کھانوں کی بھی اہمیت بڑھ گئی ہے مثلاً اب دال بھی ''شاہی دال'' ہوگئی ہے۔ معمولی سا پالک' پنیر کے ساتھ مل کر وی آئی پی ڈش بن گیا ہے۔

پاکستان میں 1992ء تک بہت سے لوگوں کو پتہ بھی نہیں تھا کہ پاستا' پیزا' نوڈلز' میکرونی' لزانیہ اور اسپیگیٹی ہے کیا بلا' اور اٹالین کھانے ان کے بغیر کیوں ادھورے سمجھے جاتے ہیں لیکن کوکنگ چینلوں کی وجہ سے آج ہر گھر میں یہ چیزیں فروانی سے استعمال ہو رہی ہیں۔ آج ہر گھر میں نہ صرف اٹالین' تھائی اور چائنیز کھانے کھائے جارہے ہیں بلکہ جگہ جگہ فرنچائز کھل گئے ہیں اور ان میں بڑے پیمانے پر سرمایہ کاری ہو رہی ہے۔ جدھر دیکھو ایک انقلاب سا محسوس ہوتا ہے۔ آج کھیرے' ٹماٹر' ہری پیاز' گاجر اور ہری مرچوں کو کاٹنے کے انداز تک بدل گئے۔ کٹنگ بورڈ ہر گھر کی ضرورت بن گئے اور سل بٹے جانے کہاں چھپ گئے۔ الیکٹرک بیٹر کا استعمال عام ہے۔ انڈا پھینٹنے سے لے کر آٹا گوندھنے تک ہر کام کے لئے جدید آلات استعمال ہو رہے ہیں۔

آج کل کھانوں کی سجاوٹ پر بھی اہمیت اختیار کر چکی ہے۔ ہری مرچیں' ہرا دھنیا' پودینہ' پیاز' تلی ہوئی پیاز' ٹماٹر' پستہ' بادام' کاجو' چاندی کے ورق' کشمش' مایونیز' کیچ اپ' الائچی اور چاکلیٹ سمیت لاتعداد چیزیں سجاوٹ کے نام پر خریدی جارہی ہیں۔

پہلے کھانوں کے نام بھی لوگوں کی طرح ہی سیدھے سادھے ہوا کرتے تھے مگر اب کھانوں کے نام بھی نہایت دلچسپی کا باعث ہیں۔ بعض نام تو بے جوڑ معلوم ہوتے ہیں مگر کیا کیا جائے یہی نام ان کی پہچان بنتے جارہے ہیں' مثلاً چکن پاپس' ممی مونو' چکن موم' بون بون' چکن' پاپا ڈوریس اور نیمش۔

یعنی اب نہ کھانے سیدھے سادے رہے اور نہ ہی لوگ۔ تو پھر دیکھتے رہئے کوکنگ چینل اور لطف اٹھاتے رہئے مزیدار کھانوں سے اور ہاں ویسے تو اب میدان میں صرف ایک آدھ ہی کوکنگ چینل کھڑا ہے لیکن پھر بھی اگر آپ میں کچھ صلاحیت ہے تو کسی چینل پر شیف کا آڈیشن دے کر قسمت بھی آزمالیں' ہوسکتا ہے کہ آپ کے دن بھی پھر جائیں! ■



کدّو غذائی اور طبّی افادیت سے بھرپور سبزی

اسے یرقان کے مریضوں کے لئے تحفہ قدرت سمجھا جاتا ہے۔

پروفیسر حکیم سید عمران فیاض

کدّو کو کئی ناموں سے پکارا جاتا ہے جن میں گھیا' لوکی اور دودھی شامل ہیں' جب کہ اسے عربی زبان میں یقطین کہا جاتا ہے۔ کدّو تمام سبزیوں میں نہایت اعلیٰ اہمیت کی حامل ترکاری ہے جس کے اندر اعلیٰ قسم کا پیکٹین (**pectin**) موجود ہوتا ہے جو نظام انہضام یعنی معدے اور ہاضمے کے لئے مفید ہے۔ کدّو میں حیاتین بی اور سی کے علاوہ کیلشیم' فاسفورس' فولاد' پوٹاشیم اور آیوڈین جیسی دھاتیں بھی پائی جاتی ہیں۔ اس کا استعمال بے چینی اور قبض کو دُور کرتا ہے۔

اسے یرقان کے مریضوں کے لئے تحفہ قدرت سمجھا جاتا ہے۔

کدّو کا استعمال مزاج کے چڑچڑے پن کو دُور کرتا ہے۔ صحیح بخاری کی ایک حدیث میں حضرت انسؓ سے روایت ہے ''ایک درزی نے دعوت میں حضورﷺ کی خدمت میں لوکی (الدباء) پکی ہوئی پیش کی۔ آپ ﷺ نے اسے تناول فرمایا' اسی روز سے میں برابر اسے پسند کرتا ہوں۔'' کدّو ان ترکاریوں میں سے ایک ترکاری ہے جنہیں انسان نے ابتدائی دور میں کاشت کیا' یعنی اس کی کاشت صدیوں سے جاری ہے۔

کدّو بے خوابی کی شکایت کو دُور کرتا ہے' پیشاب کی جلن کو دُور کرتا ہے' اس کے بیجوں کا تیل لگانے سے سر درد ٹھیک ہو جاتا ہے۔ کدّو ٹکڑے کاٹ کر کے پیروں کے تلوں پر رگڑنے سے جلن زائل ہو جاتی ہے۔ کدّو کے رس کے چند قطرے گرم کر کے کان میں ڈالنے سے شدید درد میں فوری آرام آ جاتا ہے۔

کدّو اسہال' زیادہ مرغن غذاؤں کے استعمال' خشک پھل کھانے اور ذیابیطس سے پیدا ہونے والی پیاس کی شدت کو کم کرتا ہے۔ ایک گلاس کدّو کے جوس میں چٹکی بھر نمک ملا کر پینا انتہائی مفید رہتا ہے۔ کدّو کا جوس گرمیوں کے موسم میں زیادہ پسینہ کی وجہ سے ضائع ہونے والے نمکیات کو پورا کرنے کا بہترین ذریعہ ہے۔ اس سے جسم کی تھکاوٹ دُور ہو جاتی ہے۔

کدّو کے جوس کو تلوں کے تیل میں شامل کر کے بے خوابی کے مرض میں سر کی مالش کرنے سے یہ بیماری جلد ہی دُور ہو جاتی ہے۔ کچا کدّو معدے اور آنتوں کو نقصان بھی پہنچا سکتا ہے۔ اس لئے اسے کچّا استعمال کرنے سے منع کیا جاتا ہے۔

100 گرام کدّو میں 2.5 فیصد نشاستہ' 5.1 فیصد چکنائی' 0.2 فیصد لحمیات اور 0.6 فیصد ریشے پائے جاتے ہیں۔

کدّو مقبول عام سبزی ہے۔ جسے لوگ انتہائی پسندیدگی سے کھاتے ہیں۔ اس کا رائتہ اور حلوہ بھی تیار کیا جاتا ہے' جو انتہائی زود ہضم ہوتا ہے۔ ■



مرغی کو بغیر دھوئے استعمال کریں

مرغی کا گوشت دھونے سے صحت کو نقصان پہنچانے والے جرثومے یا زہریلے مادے پھیل کر فوڈ پوائزنگ کا سبب بن سکتے ہیں

کیا آپ نے کبھی مرغی کا گوشت بغیر دھوئے پکایا ہے؟ میرا خیال ہے کہ 99 فیصد لوگوں کا جواب انکار میں ہوگا' تاہم برطانیہ میں خوراک کے معیار پر نظر رکھنے والی حکومتی تنظیم نے خبردار کیا ہے کہ تازہ مرغی کے گوشت کو نہ دھوئیں کیونکہ دھلی ہوئی مرغی سے فوڈ پوائزنگ کا خطرہ پیدا ہوتا ہے۔

فوڈ اسٹینڈرڈ ایجنسی نے لوگوں کو مشورہ دیتے ہوئے کہا کہ زیادہ تر لوگوں کو اس بات کا اندازہ نہیں ہے کہ مرغی کا گوشت دھونے سے صحت کو نقصان پہنچانے والے جرثومے یا زہریلے مادے پھیلتے ہیں' جن سے فوڈ پوائزنگ ہو سکتی ہے۔ برطانیہ میں ہر سال 280,000 افراد فوڈ پوائزنگ کا شکار ہوتے ہیں اور ''کیمپی لو بیکٹر یا (campylo bactera)'' سے پھیلنے والا فوڈ پوائزن برطانیہ میں سب سے زیادہ عام ہے جبکہ صرف ایک تہائی افراد اس کی وجوہات سے آگاہ ہیں۔ تنظیم کی جانب سے واضح کیا گیا ہے کہ کچی مرغی دھوتے ہوئے آلودہ پانی کی اڑنے والی چھینٹوں سے ہاتھ' کپڑے اور کھانا پکانے کے برتنوں سمیت کام کی جگہ پر مذکورہ جراثیم پھیل سکتے ہیں۔

ماہرین کا کہنا ہے کہ لوگوں کے نزدیک مرغی دھونے کا سب سے اہم مقصد اسے گندگی' دھول مٹی اور جراثیم سے پاک کرنا ہوتا ہے' یا پھر لوگ مرغی پکانے سے پہلے اس لئے دھوتے ہیں کیونکہ انہوں نے لوگوں کو ایسا ہی کرتے دیکھا ہے۔

فوڈ اسٹینڈرڈ ایجنسی سے وابستہ کیتھرین براؤن نے کہا ہے کہ مرغی دھونا اس لحاظ سے بھی غیر ضروری ہے کیونکہ مرغی میں موجود جراثیم پکانے کے دوران خود بخود مر جاتے ہیں۔

فوڈ اسٹینڈرڈ ایجنسی کی آن لائن جائزہ رپورٹ میں حصہ لینے والے 7,000 برطانوی شہریوں میں سے 44 فیصد نے بتایا کہ وہ مرغی پکانے سے پہلے اسے اچھی طرح سے دھوتے ہیں۔ رپورٹ کے مطابق 90 فیصد افراد نے بتایا کہ وہ جانتے ہیں کہ جانوروں سے حاصل ہونے والی غذائیں فوڈ پوائزنگ کا سب سے بڑا خطرہ ہیں اور ان میں چھپے ہوئے جراثیم ''سالمونیا'' اور ''ای کولائی'' کے بارے میں انہوں نے پہلے سے سن رکھا ہے جن سے فوڈ پوائزنگ ہو سکتی ہے۔ لیکن کیمپی لو نامی جراثیم کے حوالے سے صرف 28 فیصد لوگ ہی آگاہ تھے۔

برطانیہ بھر میں زیادہ تر فوڈ پوائزنگ کے واقعات آلودہ پولٹری کی وجہ سے ہوتے ہیں' جس کی علامات میں اسہال' پیٹ کا درد' بخار اور بیمار محسوس کرنا شامل ہے۔ اس بیماری میں عام طور پر لوگ چند دنوں میں ہی صحتیاب ہو جاتے ہیں۔ لیکن بعض اوقات فوڈ پوائزنگ سنگین شکل اختیار کر سکتی ہے' جس سے طویل مدتی صحت کے مسائل' آنتوں کے مسائل اور اعصابی نظام شدید متاثر ہونے کا خطرہ ہوتا ہے' خاص طور پر 5 برس سے کم عمر بچوں اور معمر افراد کے لئے اس بیماری کی شدید نوعیت جان لیوا بھی ثابت ہو سکتی ہے۔

فوڈ اسٹینڈرڈ ایجنسی کی چیف ایگزیکٹو کیتھرین براؤن نے کہا کہ اگرچہ لوگ کچی مرغی کے گوشت کو چھونے سے پہلے ہاتھ دھونا اور مرغی دیر تک پکانے کے حوالے سے ہدایات پر عمل کرتے ہیں' لیکن اس سروے میں ایک بات یہ بھی سامنے آئی ہے کہ مرغی پکانے سے قبل اسے اچھی طرح سے دھونا بھی لوگوں کے معمول کا حصہ ہے۔

انہوں نے کہا کہ تنظیم کی نئی ہدایات کا مقصد لوگوں میں ''کیمپی لو'' نامی جرثومے سے بچاؤ اور آلودگی کے نتیجے میں پیدا ہونے والے خطرات سے متعلق آگاہی فراہم کرنا ہے۔ اسی لئے لوگوں کو مرغی دھونے سے منع کرنے کی ہدایات جاری کی گئی ہیں۔ ■

FaceFresh™
CLEANSER CREAM

جو فیس فریش
وھی بیوٹی فل





لگائے رکھیں پوری رات
چھائیاں، جھریاں، داغ، دھبے، حلقے سب کو کہیں گڈ نائٹ





مونگ کی دال، ایک سپر غذا

یہ دال لاکھوں افراد کو تندرست رکھنے میں اپنا کردار ادا کر رہی ہے کیوں کہ یہ نہ صرف ہاضم بلکہ غذائیت سے بھرپور بھی ہے

ممکن ہے آپ کو مونگ کی دال پسند نہ ہو لیکن برصغیر پاک وہند کے لاکھوں باشندوں کا یہ من بھاتا کھانا ہے۔ سنہرے رنگ کی مالک مونگ کی دال بالخصوص بھارت اور پاکستان میں نہایت مقبول ہے۔ کسی وقت میں غریبوں کے کھانوں سے منسوب کی جانے والی مونگ کی دال آج دالوں میں سب سے زیادہ گراں قدر ہو چلی ہے۔

مونگ کی دال کا آبائی وطن شام ہے جہاں اسے 8 ہزار سال سے اگایا جا رہا ہے۔ دال ایک چھوٹی سی جھاڑی کے بیج ہوتے ہیں جو بہت سے جنوبی ایشیائی ممالک کی ثقافتی غذاؤں کا حصہ ہے۔ یہ دال میٹھے ذائقے کی حامل ہوتی ہے۔ مونگ کی دال سبزیوں بالخصوص میٹھی سبزیوں جیسے کہ کدو، زوکینی اور گاجروں کے ہمراہ بے حد مزیدار لگتی ہے۔ مونگ کی دال ایک شاندار سائیڈ ڈش، سوپ اور پیوری ہو سکتی ہے۔

مونگ کی دال لاکھوں افراد کو تندرست رکھنے میں زبردست کردار ادا کر رہی ہے کیوں کہ یہ نہ صرف ہاضم ہے بلکہ غذائیت سے بھرپور بھی ہے۔ 100 گرام مونگ کی دال میں 152 حرارے، 0.4 گرام چکنائی، 3 ملی گرام سوڈیم، 25 گرام نشاستے، 10 گرام غذائی ریشے اور 12 گرام لحمیات پائے جاتے ہیں۔

مونگ کی دال ان گنت فوائد کی حامل ہے۔ 3 ہفتے تک خوراک میں مونگ کی دال شامل رکھنے سے بال گرنا بند ہو جائیں گے۔ مونگ کی دال کے جوس میں کافی مقدار میں حیاتین اے، بی، سی اور ای موجود ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ اس میں کیلشیم، فولاد، میگنیشیم، فاسفورس، جست اور پوٹاشیم جیسے معدنیات بھی وافر مقدار میں ہوتے ہیں۔ اس میں بڑی مقدار میں غیر تکسیدی اجزا پائے جاتے ہیں۔ اس میں چربی کا مواد بہت کم ہوتا ہے جس سے وزن کم کرنے میں مدد ملتی ہے۔ یہ لحمیات اور ریشے کے حصول کا بڑا ذریعہ ہیں جو خون کے نظام میں کولیسٹرول کی سطح کو کم کرنے میں مدد دیتا ہے۔ ذیابیطس کے مریضوں کے لئے انہیں انتہائی مفید قرار دیا جاتا ہے۔

مونگ کی دال گرمی میں معتدل ہے۔ مونگ کی دال کھانے میں ہلکی ہوتی ہے جو جسم کو صحت بخشتی ہے، مقوی ہے جو دل، خون، گوشت اور طاقت کا اضافہ کرتی ہے۔ ہلکی غذا ہونے کی وجہ سے اسے بیماروں کے لئے نہایت مفید سمجھا جاتا ہے۔

مونگ کی دال، جو سوپ بنانے کے حوالے سے معروف ہے۔ مونگ دال کے سوپ میں ٹماٹر، پیاز اور لہسن پر دال کر پکائیں تو یہ کم حراروں پر مشتمل مکمل غذا ہے۔

مونگ کی دال میں ریشے کی بڑی مقدار پائی جاتی ہے جو نظام ہضم کو بہتر بناتی ہے۔

مونگ دال ایک متوازن غذا کے لئے ایک بہترین اور متناسب غذا ہے۔

مونگ کی دال نشاستے، ریشے، لحمیات اور فولک ایسڈ کے حصول کا بڑا ذریعہ ہیں جس کی وجہ سے کم حراروں کے باوجود غذائیت سے بھرپور خوراک حاصل ہوتی ہے۔

چھلکوں والی مونگ کی دال کا تسلسل سے استعمال کولیسٹرول کو قابو میں رکھتا ہے۔ ایک حالیہ تحقیق کہتی ہے کہ ریشے سے بھرپور یہ دال انسولین کے خلاف مزاحمت کرکے خون کی شکر کو قابو میں رکھتی ہے۔ ■

بالوں کو گرنے سے بچائیں

قدرتی اشیاء سے گرتے ہوئے بالوں کا علاج کریں' حفاظتی اقدامات بھی ضروری ہیں

مشرق ہو یا مغرب' گھنے اور لمبے بال خوبصورتی کی علامت سمجھے جاتے ہیں۔ بال لمبے ہوں یا چھوٹے اُن کی حفاظت بہت ضروری ہے۔ جھڑتے ہوئے بال نہ صرف شخصیت کو متاثر کرتے ہیں بلکہ پریشانی میں مبتلا بھی کر دیتے ہیں۔ بال اگر موروثی طور پر یا طویل عمری کی وجہ سے گر رہے ہوں تو لاعلاج تصور کئے جاتے ہیں لیکن اگر بیماری کی وجہ سے یہ صورت پیش ہو تو اس کا علاج ممکن ہے کیوں کہ مرض اور کمزوری دُور ہونے پر بال دوبارہ نکل سکتے ہیں۔

اگر آپ کے بال گر رہے ہیں تو غذا میں دودھ' بالائی' انڈے کی زردی اور کلیجی' تازہ سبزیوں خصوصاً بند گوبھی' گاجر' ٹماٹر' پالک اور سلاد کا کثرت سے استعمال بڑھائیں۔ اگر سر میں خشکی پیدا ہو جائے یا جلدی امراض کے نتیجے میں بال گر رہے ہوں تو ریٹھے پانی میں بھگو کر اس پانی سے اپنے بال دھوئیں' پھر اچھی طرح سے کنگھی کر کے تیل لگا لیں۔ گرتے بالوں کے لئے انڈے کی زردی یا پھر سرسوں کا تیل لگائیں۔ ماش کی دال پانی میں بھگو دیں اور پھر اس میں ہم وزن بیری کے پتے باریک پیس کر سر پر اچھی طرح سے لگائیں اور پھر 15 منٹ کے بعد سر دھو لیں۔ سیکا کائی' ماش کی دال اور میتھی کے دانے چٹنی کی طرح پیس لیں۔ اس آمیزے سے بال دھونے سے بال نہ صرف جھڑنا رک جائیں گے بلکہ ان میں سیاہی بھی آ جائے گی۔

گرتے ہوئے بالوں کو روکنے کے لئے تھوڑے سے خشک آملے لوہے کے برتن میں ڈال کر پانی ڈالیں اور اسے ایک دن تک بھیگنے دیں' دوسرے دن اس پانی سے بال دھوئیں۔ اگر بالوں کے گرنے کی وجہ خشکی ہو تو دہی میں تھوڑا سا تیل ڈال کر سر پر خوب ملیں اور پھر ½ گھنٹے کے بعد نیم گرم پانی سے بال دھو لیں۔ اس کے علاوہ نہانے سے پہلے بالوں کی جڑوں اور سر دھونے کے پانی میں لیموں کا رس ڈالنے سے بھی فائدہ ہوتا ہے۔ بال دھونے کے لئے قدرتی اجزاء مثلاً آملہ' سیکا کائی اور میتھی دانہ پر انحصار کریں۔

سرسوں کی کھلی بھگو کر چھان لیں اور پھر اس کے پانی سے بال دھوئیں' بال نرم و ملائم رہیں گے۔

خشک بالوں میں ہفتے میں ایک بار زیتون کے تیل میں 2 حصے لیموں کا رس اور تیل ایک حصہ ملا کر اچھی طرح سے سر کی مالش کریں اور ایک گھنٹے کے بعد سر دھو لیں۔ خشک بالوں کو صابن سے دھونے سے گریز کریں۔

گرتے بالوں کی روک تھام کے لئے چند حفاظتی اقدامات ضروری ہیں جیسے کہ ہلکے شیمپو کا استعمال' بالوں کو رنگنے سے گریز' ہیئر ڈرائیر کا کم استعمال' متوازن غذا کا استعمال' بھرپور نیند' بالوں کی تیز دھوپ اور سخت سردی سے حفاظت اور بال دھونے کے لئے نیم گرم یا ٹھنڈے پانی کا استعمال۔ بال سلجھانے کے 5 منٹ بعد تک کنگھی کریں' اس سے جلد میں دوران خون تیز ہوتا ہے' بالوں میں چمک پیدا ہوتی ہے اور بال مضبوط ہوتے ہیں۔ بال ڈھیلے باندھیں تاکہ ہوا اور دھوپ آسانی سے سر کی جلد تک پہنچ سکے' دن میں کم از کم 2 مرتبہ کنگھی کریں' کھانا کھانے کے بعد بالوں میں کنگھی کرنا بہت فائدہ مند ہے۔ کنگھی کا انتخاب کرتے وقت انتہائی احتیاط سے کام لیں کیوں کہ سخت دندانے والی کنگھی بالوں کی جڑیں متاثر کرتی ہے' ٹوٹے ہوئے دندانوں کی کنگھی کبھی نہ استعمال کیجئے۔ دوسرے کی استعمال شدہ کنگھی استعمال کرنے سے پرہیز کریں۔ سر دھونے کے لئے ٹھنڈا پانی استعمال کریں' البتہ سردی کے موسم میں ہلکے گرم پانی سے سر دھوئیں' تیز گرم پانی سے کبھی سر نہ دھوئیں' اس سے سر میں خشکی پیدا ہوتی ہے۔ بالوں کی جڑیں کمزور ہونے کی وجہ سے بال گرنے لگتے ہیں۔ نہانے سے پہلے بالوں میں تیل لگا لیں' اس سے بالوں کی جڑیں مضبوط ہو جاتی ہیں۔ بازاری خوشبودار تیلوں کے بجائے ناریل یا سرسوں کا خالص تیل استعمال کریں۔ کبھی کبھی نیم گرم پانی میں تھوڑا سا سرکہ اور لیموں کا عرق ملا کر اس سے سر دھوئیں۔ ■

مصالحہ ٹپس

☆انڈوں کو محفوظ رکھنا ہے تو انڈوں کو پسے ہوئے نمک میں ملا کر رکھ دیجئے۔ اس طرح انڈے زیادہ دنوں تک خراب نہیں ہوں گے۔ علاوہ ازیں گرم پگھلے ہوئے موم میں انڈوں کو ڈبو کر نکال لیجئے پھر سرد جگہ پر محفوظ رکھئے تو انڈے کئی ماہ تک خراب نہیں ہوں گے۔

☆پکانے کے دوران بعض اوقات آلو بالکل نرم ہو کر ٹوٹ جاتے ہیں۔ اس عمل سے بچنے کے لئے آلوؤں کو چھیل کر درمیان سے کاٹیں اور نمک لگا کر رکھ دیں، تقریباً 15 منٹ بعد ان کو دھو کر دیگچی میں ڈال دیں۔

☆پیاز کاٹتے وقت آنکھوں سے پانی جاری ہو جاتا ہے کیونکہ پیاز میں ایک قسم کا تیزاب پایا جاتا ہے۔ اس سے بچنے کے لئے پیاز کے چھلکے اُتاریں اور اس کے 2 ٹکڑے کاٹ کر تھوڑی دیر پانی میں بھگو دیجئے اس کے بعد پیاز کاٹیں تو کاٹتے وقت آنکھوں سے پانی جاری نہیں ہوگا۔

☆اگر مرچیں پیسنے یا ہری مرچیں کاٹنے سے ہاتھوں میں جلن پیدا ہو جاتی ہے تو تھوڑا سا تیل پانی میں ملا کر اس پانی سے ہاتھوں کو دھو ڈالیں، جلن دُور ہو جائے گی۔ علاوہ ازیں تھوڑے سے پانی میں تھوڑا سا گُڑ ملائیں اور اس پانی کو اپنے ہاتھوں پر ملیں۔ اس سے بھی جلن کا احساس جاتا رہے گا۔

☆اگر آپ کو شک ہو جائے کہ کھانے میں کوئی زہریلی چیز پڑ گئی ہے تو چمچے میں تھوڑا سا پکا ہوا کھانا لے کر اسے آگ میں ڈال دیجئے۔ اگر نیلے رنگ کے شعلے نکلیں تو سمجھ لیجئے کہ کھانا زہریلا ہو گیا ہے۔

☆لیموں سے زیادہ رس حاصل کرنے کے لئے انہیں تھوڑی دیر کے لئے گرم پانی میں ڈبو لیں، پھر کاٹ کر نچوڑیں تو زیادہ رس نکلے گا۔

☆کھانے کی جن چیزوں سے خمیر اُٹھ سکتا ہے انہیں اُونچی جگہ پر نہ رکھئے۔ اس طرح خمیر جلد پیدا نہیں ہوتا۔

☆اچار خراب ہو رہا ہو یا خراب ہونے کا اندیشہ ہو تو اس میں لیموں کا رس یا سرکہ نچوڑیں اور مہینوں تک اچار کھائیں۔

☆ٹماٹروں کے سرے پر تھوڑا سا موم لگا دیجئے، اس عمل سے ٹماٹر کئی دنوں تک تازہ حالت میں رہیں گے۔ اس کے علاوہ پانی میں نمک گھول کر ٹماٹر اس میں ڈال دیں، اس سے بھی ٹماٹر کافی دنوں تک تازہ اور سخت رہیں گے۔

☆مچھلی کی بدبو دُور کرنے کے لئے مچھلی کے ٹکڑوں کو لیموں کے عرق سے رگڑ کر دھوئیں۔

☆دہی کو اگر جلدی جمانا مقصود ہو تو دودھ میں ذرا سا ٹارٹرک ایسڈ ڈال دیجئے۔ دہی بہت جلد جم جائے گا۔





وہمی ہے دنیا ساری!

مشرق ہو یا مغرب، ہر جگہ توہمات پائے جاتے ہیں

نیر رباب

یہ بات پورے یقین سے کہی جاسکتی ہے کہ دنیا بھر میں کسی سے بھی پوچھیں کہ جناب کیا آپ کے گھرانے میں بھی کوئی ایسی رسم ہے جس کو سب آنکھ بند کر کے مانتے ہیں اور اس کا ہونا اچھائی یا بُرائی میں لیا جاتا ہے تو ہر ایک کا جواب ہاں میں ہوگا۔ اس لئے اس بات کو بھی آسانی سے تسلیم کیا جاسکتا ہے کہ "وہمی ہے دنیا ساری" اور اس وہم کا شکار صرف ہم پاکستانی یا ایشیائی ہی نہیں ہیں بلکہ امریکہ اور یورپ میں بھی ہم جیسا ہی حال ہے تو پھر چلتے ہیں دنیا کی سیر کو اور دیکھتے ہیں کہ کون کہاں کس وہم کا شکار ہے اور توہم پرستی میں کس نے پیچھے چھوڑ دیا ہے کس کو!!!!

آج کل پاکستان میں ہم سب ہی بارش کی دعائیں مانگ رہے ہیں۔ بادل آتے ہیں اور چلے جاتے ہیں مگر اسکاٹ لینڈ میں کتا مسلسل گھاس کھاتا رہے تو اس کا مطلب بہت سے لوگ یہ لیتے ہیں کے بارش ہونے والی ہے۔ اس سلسلے میں مزیدار بات یہ ہے کے اگر پالتو کتا گھاس کھا رہا ہے اور اس کا مالک یہ نہیں چاہتا کہ بارش ہو تو مالک اسے گھاس کھانے سے منع کرتا ہے اور اس کی توجہ کسی اور جانب لگانے کی کوشش کرتا ہے۔ اب ہم یہی کہہ سکتے ہیں کہ جن کے گھروں میں موجود ہیں پالتو کتے، وہ انہیں گھاس کھلانا شروع کر دیں تو شاید کراچی میں بھی بارش ہو جائے۔



انگریزوں کا مشہور تہوار ہے گڈ فرائیڈے اور اس دن اکثر انگریز اپنے بال ضرور کٹواتے ہیں یعنی ہو جاتی ہے حجاموں کی چاندی کیونکہ ان کے مطابق اس دن بال کاٹنے سے سارا سال سر میں درد نہیں ہوتا' واہ بھئی اسے کہتے ہیں سال بھر کا کم قیمت علاج!

بری نظر ایک ایسی چیز ہے جس پر سب یقین کرتے ہیں' دنیا کا کوئی ملک ہو یا کوئی ثقافت' اس میں بری نظر بھی موجود ہے اور اس کا توڑ بھی سب جانتے ہیں اور عمل کرتے ہیں' ہمارے یہاں بھی کوئی اچھا لگ رہا ہو تو نظر لگ جاتی ہے' کسی کی پروموشن ہوئی تو نظر لگ گئی اور اس کے توڑ کے لئے کئی طریقے بھی استعمال ہوتے ہیں جیسے سات ثابت سرخ مرچیں سات دفعہ گھما کر جلانا' سفید کپڑے سے نظر اُتارنا۔ مرچیں یا کپڑا جلنے پر تیز بُو کا نہ آنا اس بات کی نشانی ہے کہ سخت نظر لگی تھی۔ ایران میں انڈے سے نظر اُتاری جاتی ہے' وہاں پر انڈے کو سیدھا پکڑ کر دبایا جاتا ہے اور ہر بار کسی ایک شخص کا نام لیا جاتا ہے' جس شخص کے نام پر انڈا ٹوٹ جائے' مان لیا جاتا ہے کہ اسی نے نظر لگائی ہے اور آئندہ اس شخص سے ذرا دور رہنے کو کہا جاتا ہے۔ انگریز تو اپنے گھر کے دروازے پر ہی گھوڑے کی نال لگا دیتے ہیں تاکہ پورا گھر بری نظر سے بچا رہے۔ روس کے لوگ ہزاروں سال سے بری نظر سے بچنے کے لئے بائیں جانب منہ کر کے تین بار تھوکتے ہیں اور تین بار کسی لکڑی کی چیز کو ہاتھ لگاتے ہیں۔ ایسا کرتے تو پاکستان میں بھی لوگ نظر آتے ہیں۔ ہمارے پڑوسی ملک ترکی میں بھی نظر بد کا عقیدہ بہت مضبوط ہے وہاں پر نظر بونچک (nazar boncuk) ہر گھر' دفتر' گاڑی میں لٹکا ہوا نظر آتا ہے۔ ترکی میں آنے والے سیاح بھی اپنے ساتھ نظر بونچک لے کر جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ اٹلی اور امریکہ میں بری نظر سے بچنے کے لئے ایک چھوٹا سا سینگ لاکٹ بنا کر پہنا جاتا ہے جسے کورنو (corno) کہتے ہیں۔

ہر گھر کی رونق ہوتے ہیں چھوٹے بچے۔ چھوٹے بچوں کے بارے میں بھی ہمارے یہاں عجیب عجیب توہمات اور رسمیں پائی جاتی ہیں مثلاً بچے کے تکیے کے نیچے چھری رکھ دی جائے تو بچہ نیند میں نہیں ڈرتا۔ پیدائش کے وقت بچے کو دادا دادی یا نانا نانی کے پرانے کپڑوں پہنائے جائیں تو بچے کی عمر بھی لمبی ہوتی ہے جبکہ فلپائن میں لوگوں کا ماننا ہے کہ پیدائش کے وقت بچے کو پرانے کپڑوں میں لپیٹا جائے تو اس کی قسمت زیادہ اچھی ہو جاتی ہے۔ انگلینڈ کے نارتھ یارک شائر میں یہ رسم آج بھی ہے کہ جب بچے کو پہلی بار دیکھنے جائیں تو اس کے ہاتھ میں ایک چاندی کا سکہ ضرور رکھیں۔ برطانیہ میں مانا جاتا ہے کہ جب اسپتال سے بچے کو لے کر آئیں تو بچے کو گھر کے تین چکر ضرور لگوائیں' اس طرح بچے کے پیٹ میں درد نہیں ہوتا۔ اسی برطانیہ میں بزرگ ہوں یا نوجوان اُن کا یہ بھی ماننا ہے کہ بچے کو دانت نکلنے میں تکلیف ہو تو ماں کو چاہئے کہ اپنی شادی کی سونے کی انگوٹھی آہستہ آہستہ بچے کے مسوڑھوں پر ملے اس طرح تکلیف کم ہو جاتی ہے۔

جب بات چلی ہے گھر کی رونق کی تو پھر کیوں نہ کچھ گھر کی باتیں بھی ہو جائیں۔ پاکستان ہو یا امریکہ اپنے گھر کے معاملے میں سب ہی حساس ہوتے ہیں اور سب ہی یہ چاہتے ہیں کہ ان کا گھر خوشی اور خوشحالی کی تصویر بنا رہے۔ اسی لئے پاکستان میں جب گھر کی بنیادیں کھودی جاتی ہیں تو قربانی کی جاتی ہے اور بکرے کا خون ڈالا جاتا ہے' فلپائن میں مرغے کا خون ڈالا جاتا ہے اور کچھ سکے بھی ڈال دیئے جاتے ہیں کہ گھر میں ہمیشہ خوشحالی رہے۔ اسی طرح امریکہ میں جب نئے گھر میں جاتے ہیں تو ہر کمرے میں تھوڑا تھوڑا نمک چھڑکتے ہیں تاکہ گھر بدروحوں سے محفوظ رہے' ڈرائنگ روم میں سکے بکھیرتے ہیں کہ گھر دولت سے بھرا رہے اور پہلی بار داخل ہوتے وقت چاول لے کر داخل ہوتے ہیں تاکہ گھر میں کبھی کوئی بھوکا نہ رہے۔ انڈیا میں بھی جب کوئی گھر خالی کرتا ہے تو اس میں تھوڑے چاول' نمک اور جھاڑو چھوڑ جاتا ہے تاکہ خالی رہنے کے دوران بدروحیں گھر پر قبضہ نہ کرلیں۔ برطانیہ میں بھی یہی مانا جاتا ہے کہ نئے گھر میں نئی جھاڑو خریدی جائے اور پرانی جھاڑو پرانے گھر میں چھوڑ دی جائے۔ انڈیا اور پاکستان میں اس بات کا بہت خیال رکھا جاتا ہے کہ جب کسی کے گھر میں داخل ہوں تو پہلے سیدھا پاؤں اندر رکھو اور پھر اُلٹا۔ اس طرح داخل ہونے سے خیر و برکت میں اضافہ ہوتا ہے۔

یہ دنیا جتنی رنگین اور حسین ہے اتنے ہی رنگین اور معصوم توہمات اور عقیدوں سے بھی بھری ہوئی ہے۔ یہ توہمات معصوم ہوں تو رونق بخشتے ہیں اور نہ ہوں تو خطرناک رسم و رواج کی شکل دھار لیتے ہیں' لیکن دنیا گھوم کر پتہ یہ چلا کہ ہم کتنا بھی پڑھ لکھ جائیں' کتنے ماڈرن ہو جائیں یہ چھوٹی چھوٹی باتیں ہمارے ساتھ ساتھ چلتی ہیں اور نسل در نسل منتقل ہوتی ہیں اور کوئی بھی کسی ایسے عقیدے کی صداقت کے حوالے سے جاننے کی کوشش بھی نہیں کرتا جس کا کرنا کئی سال کی بدقسمتی یا نقصان کی پیش گوئی کرتا ہو' تو بھائی وہمی ہے دنیا ساری۔ اس لئے مزے مزے کی وہم کہانیاں چلتی رہیں گی اور ہم آپ کو بتاتے رہیں گے کہ کس کس طرح سے وہمی ہے دنیا ساری! ■

ROBAM

Introducing the Most Exquisite Technology in Kitchen Appliances

PREMIER SERIES

| HOOD | HOB | OVEN | MICROWAVE OVEN |
| STEAM OVEN | STERILIZER |

6 Brand Honors - Top Leading Technologies











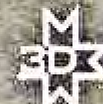












ROBAM - PAKISTAN

Off. No. 78, 3rd Floor, Mega Tower, Main Boulevard, Gulberg, Lahore-Pakistan.

Ph. 042-35777612-4 **Fax.** 042-3539345 **Email:** feedback@robampakistan.com **Website:** www.robamglobal.com



ٹوٹکے



تلی ہوئی پیاز فریز کرنے کے لیے

اگر تلی ہوئی پیاز کو محفوظ کرنا ہے تو پہلے پیاز کو کاٹیں' ٹھنڈے تیل میں پیاز ڈالیں اور اسٹیل کے چمچے سے چلاتے ہوئے سنہری کریں۔ اسے اخبار پر پھیلائیں اور ایک چٹکی نمک چھڑک دیں۔ اسے ہاتھ سے چورا کر کے اسے ڈیپ فریزر میں رکھ لیں۔



خستہ کباب بنانے کے لیے

اگر کباب خستہ بنانے ہیں تو اس میں پکاتے وقت پیاز نہ ڈالیں بلکہ مصالحے میں باریک کٹی ہوئی پیاز شامل کریں۔ اس میں تھوڑا سا چاول کا آٹا اور ایک کھانے کا چمچہ دہی ملا کر ٹکیاں بنائیں۔ کباب انتہائی مزیدار اور خستہ بنیں گے۔



تیزابیت سے نجات کے لیے

ناشتے سے پہلے ایک کھانے کے چمچے پانی میں ایک چنے کی دال کے برابر گڑ کا ٹکڑا ڈالیں۔ اسے چولہے پر رکھیں' جیسے ہی گڑ پگھلے اس میں گڑ کے مساوی ادرک ڈال کر چولہے سے ہٹا لیں۔ اسے ٹھنڈا کریں اور صبح ناشتے سے پہلے اور رات سونے سے قبل استعمال کریں۔ چند ہی دنوں کے استعمال سے تیزابیت سے نجات حاصل ہو جائے گی۔ اس کے ساتھ اسپغول کی بھوسی کا استعمال بھی جاری رکھیں۔

تھکن بھگانے کے لیے

اگر تھکن سوار ہو رہی ہو تو 1/2 بالٹی پانی میں ایک چائے کا چمچہ ہلدی ملا کر جسم کو دھولیں۔ اس کے بعد ایک مگے میں پانی لے کر تھوڑا سا یوڈی کلون ملا کر جسم پر ڈال لیں' ساری تھکن بھاگ جائے گی۔



انڈے سے تلی چیزوں کے لیے

انڈے کو جب بھی پھینٹیں اس میں ایک چائے کا چمچہ دودھ اور 1/4 چائے کا چمچہ بیسن شامل کریں۔ اس انڈے میں لپیٹ کر تلنے والی چیزیں بیک کی ہوئی محسوس ہوتی ہیں اور انڈہ بھی محفوظ رہے گا۔



مٹر کے دانے محفوظ کرنے کے لیے

5 کلو مٹر کے دانے چھیل لیں۔ ایک دیگچی میں پانی اُبالیں' اس میں مٹر' ایک چائے کا چمچہ سرکہ اور ایک چائے کا چمچہ چینی ڈال کر مٹر کو فوراً چھان لیں اور اسے تھیلی میں بھر کر رکھ لیں۔ اس انداز میں محفوظ کیے گئے مٹر 6 مہینے تک تازہ محسوس ہوں گے۔

PEL Built-in Stabilizer

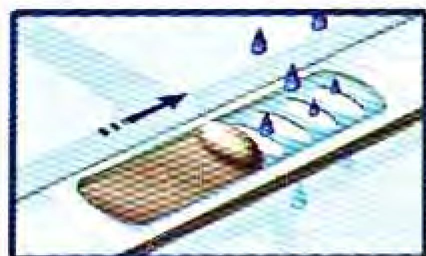
Hoti phirey bijli upar neechey...

Refrigerator ko rakhay 130 sey 270 volts tak ki fluctuation aur short circuit se mehfooz

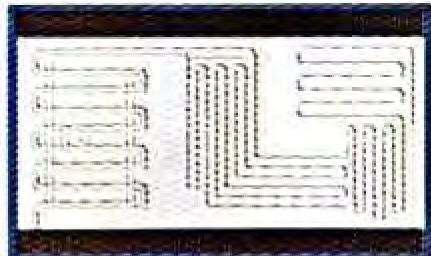




Change your life



HUMIDITY CONTROLLER Specially designed to control the humidity level in Crisper/vegetable box.



DOUBLE-SIDED ROLL BOND EVAPORATOR Specially designed to work in Pakistani temperatures up to 55°C



ENERGY EFFICIENT Runs at most economical mode with maximum efficiency. 10% more efficient than other refrigerators



CRISPO – FRESHER TRAY Specially designed tray holds more moisture to keep fruits and vegetables fresh for longer



Ag+ BACTERIA BUSTER Emits silver ions that reduce bacteria growth



THICKER DOOR INSULATION Retains cooling for optimal performance

Pak Elektron Limited Toll Free: 0800-00-735 (PEL), www.pel.com.pk | www.facebook.com/pel